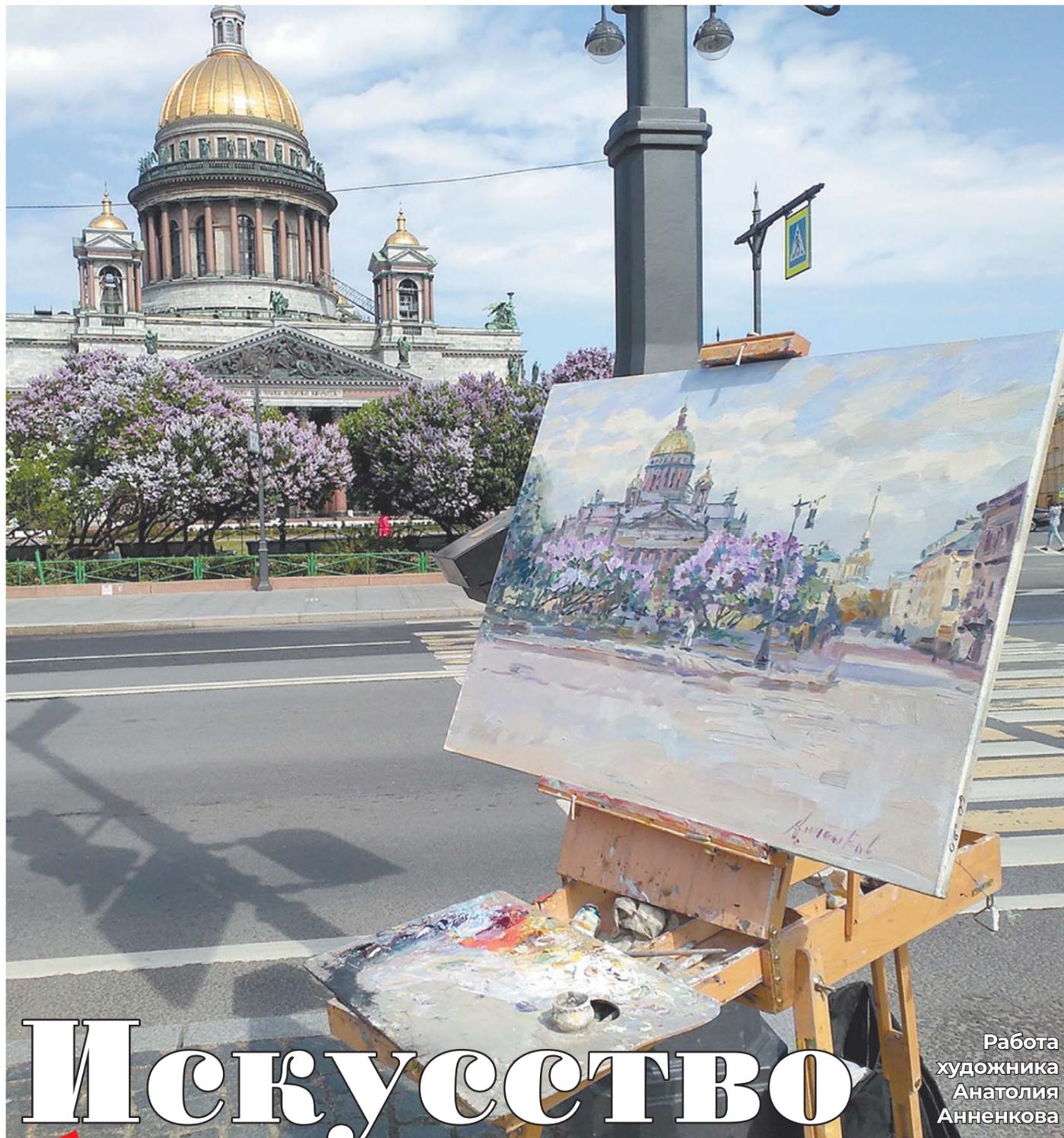


С 1 июля
россияне смогут
путешествовать
по стране

➤ 4

Свежие идеи
для жизни в Петербурге

10 июня 2020
№ 17 (1042)



Работа
художника
Анатолия
Анненкова

Искусство быть патриотом

12 июня наша страна по традиции отметит День России. Ровно 30 лет назад, в далеком 1990 году, в этот день была принята Декларация о государственном суверенитете РСФСР. На карте мира появилось новое государство — Российская Федерация.

А через год прошли первые всенародные выборы президента РФ, на которых подавляющим большинством голосов главой страны был выбран Борис Ельцин. Это стало глобальным историческим событием и первым шагом на пути к построению демократического государства.

В 1994 году первый президент РФ подписал указ об учреждении нового государственного праздника — Дня принятия Декларации о государственном суверенитете России. Тогда же этот важный для всех россиян день стал нерабочим и граж-

дане получили дополнительный летний выходной.

12 июня долго называли Днем независимости. Но с годами такое название постепенно утратило актуальность и стало непонятным молодому поколению. К независимости привыкли, она стала частью жизни, а не единственной датой в году, когда нужно было об этом вспоминать.

В 1998 году Борис Ельцин предложил переименовать праздник в День России и сделать его тем самым понятным для всех поколений. Официально это название было присвоено с принятием нового Трудового кодекса в 2002 году.

В этом году из-за особой ситуации праздник пройдет без торжественных мероприятий на главных площадях, без массовых шоу и фейерверков. При этом патриотические

мероприятия все же состоятся — они организованы в онлайн-режиме.

Отметим, что множество акций, посвященных Дню России, связано со сферой искусства. А оно, как известно, обладает большой силой идейно-эмоционального воздействия, особенно в таком непростом деле, как воспитание любви к Родине.

Еще в прошлом столетии талантливый педагог Василий Сухомлинский говорил: «Сила и эффективность патриотического воспитания определяются тем, как глубоко идея Родины овладевает личностью, насколько ярко человек видит мир и самого себя глазами патриота». И с этим сложно не согласиться!

Накануне Дня России «ПК» сделал для вас подборку самых интересных акций, организованных на городском и федеральном уровнях. С праздником!

(Окончание на стр. 2)

Учащихся будут кормить за счет бюджета



С 1 сентября младшие школьники получат бесплатные завтраки

➤ 3

«Пушкин. Рок. Любовь»

В Петербурге собираются создать мюзикл, посвященный великому поэту

➤ 7

Задача театра — пробудить в зрителе душу



Театр на Фонтанке и его руководитель Семен Спивак отмечают юбилей

➤ 5

ОБЩЕСТВО

ТРУДОВЫЕ ПРАВА ЗАКОННЫ И НА РАССТОЯНИИ

В Думу внесли поправки о дистанционном общении работодателя и сотрудника. Законопроект предлагает закрепить в Трудовом кодексе положения об обмене юридически значимыми сообщениями в электронном виде. Пока такие положения описаны

только в Гражданском кодексе (статья 165.1), а в ТК РФ подобных норм нет. Депутаты предлагают это исправить. «Юридически значимыми сообщениями в трудовых отношениях являются любые акты взаимодействия между сторонами трудового договора. Такие

сообщения могут передаваться в том числе в электронной форме, поэтому необходимо добавить в ТК нормы об этом», — разъяснил председатель думского Комитета по государственному строительству и законодательству Павел Крашенинников.

В проекте особо оговаривается: требования договора об обмене юридически значимыми сообщениями не должны ухудшать положение работника. Предполагается, что новация заработает с 1 октября 2020 года.

67% РОССИЯН ПЛАНИРУЮТ УЧАСТВОВАТЬ В ГОЛОСОВАНИИ ПО КОНСТИТУЦИИ

Ошибка — в пользу собственника

Госдума одобрила в первом чтении законопроект, который поможет сделать кадастровую оценку более справедливой и исправить накопившиеся ошибки в этой сфере. Россияне, столкнувшиеся с завышением, смогут добиться снижения налога на имущество.

«Любая методологическая ошибка в определении кадастровой стоимости должна трактоваться в пользу собственника, — прокомментировал поправку спикер Госдумы Вячеслав Володин. — Такие ошибки, намеренные или случайные, всегда стоят денег и нервов».

В связи с этим новый закон обяжет снижать ошибочную стоимость задним числом, с первой даты ее внесения в ЕГРН. Это даст возможность требовать перерасчета налоговых платежей за весь период действия ошибочной записи.

Кроме того, оспорить кадастровую стоимость в досудебном порядке станет проще. Для этого достаточно будет направить запрос через МФЦ. При выявлении даже одной ошибки государственные бюджетные учреждения регионов обязаны будут проверить и исправить огрехи и по другим однотипным объектам.

тема номера

Искусство быть патриотом

(Окончание. Начало на стр. 1)

Всероссийская акция #ОкнаРоссии

Участникам акции нужно украсить окно своей квартиры в стилистике праздника. Это могут быть рисунки, картинки или надписи, посвященные стране, Санкт-Петербургу или семье. Снимки работ выкладывают на своей странице в соцсетях «ВКонтакте» или Instagram с хэштегами #ОкнаРоссии, #ЯлюблюРоссию, #МояРоссия, #мыроссия, #мы-петербург, #мывместе и рассказом о своей родине, большой или малой.

Акция от Капеллы

Акция «Дню России посвящается» стартует 12 июня в 20.00. На цифровых площадках мировых центров науки и культуры, проекта «Русские сезоны» и Капеллы Санкт-Петербурга будут представлены концерты в исполнении хора и симфонического оркестра. Зрители увидят литературно-музыкальную композицию «Россия, Русь, храни себя, храни» и хоровую симфонию-действие «Перезвоны».

Концерт «Песня моя — Россия»

Праздничную музыкальную программу представят хор и солисты театра «Мюзик-Холл». В их исполнении прозвучат песни «С чего начинается Родина», «О России петь», «Славься» и другие. Концерт покажут на сайте театра, а также в соцсетях «ВКонтакте» и Facebook.

Гала-концерт

«Звезды Санкт-Петербург Оперы»

В программе — сцены из лучших спектаклей театра. В сопровождении симфонического оркестра солисты исполнят арии и сцены из известных произведений П. Чайковского, Дж. Верди, Дж. Пуччини, И. Штрауса, И. Кальмана и других композиторов. Концерт можно посмотреть 12 июня в 19.00 в группе театра в «ВКонтакте».



Работа
Сергея Сергеева
"Мой Петергоф"

Программа от библиотеки имени Пушкина

Виртуальная книжная выставка «Великая наша держава» познакомит детей с историей нашей страны, а игра «Россия вне границ», реализованная в Zoom, вызовет интерес у молодежи. С помощью обзора #историякнигсвоимируками вы узнаете о книгах, посвященных России.

Младших школьников заинтересует обзор книги-квеста «Буквотрясение. Удивительное путешествие маленькой девочки по большой стране». Зрителям также покажут концерт детского коллектива «С чего начинается Родина». Мероприятия пройдут на интернет-ресурсах ЦГДБ.

Экскурсии от Исторического парка «Россия — моя история»

Посетителям сайта предложат видеозаписи по выставкам картин «Посвящается тебе» (художники А. и Т. Новоселовы) и «За землю русскую!» (Ю. Пантохин). Лекция профессора СПбГУ А. Пученкова познакомит с историей Дня России и с событиями 1990 года, благодаря которым возник праздник.

Вызовет интерес празднично-публицистическая программа «День России. Лето. Петербург». Ее гостями станут представители разных профессий, возрастов и конфессий из разных регионов России. Мероприятия организованы на сайте myhistorypark.ru.

Лидия ЗАЙЦЕВА

На холсте — любимая Россия

Накануне Дня России «ПК» попросил петербургских художников рассказать, насколько им близка тема патриотизма и можно ли выразить любовь к Родине с помощью палитры и кисти.



Анатолий Анненков, член Союза художников России и СПб общества акварелистов:

— В прошлом году состоялась моя выставка «Любимая Россия», порядка 30 картин. Здесь изображены места, где мне удалось побывать в путешествиях. Я объездил многие монастыри, только в Псково-Печорском был трижды. В таких поездках много и вдохновенно пишешь.

Я сторонник импрессионизма, мой кумир — Мане. Живопись на пленэрах всегда вызывает необычайные эмоции и прилив вдохновения. И не без творческих мук... Как показать воздух, напоенный ароматом сирени? Как выразить прекрасную гармонию природы?

Образ России часто связан с березами и просторами. Я разделяю это мнение... Мне близко мироощущение потов, их обостренное восприятие действительности. К примеру, в цикле стихов Пушкина про осень сразу встают яркие образы, которые словно сами ложатся на холст.



Юрий Ступица, член Союза художников СПб:

— Там, где ты появился на свет, на подсознательном уровне все сокровенные образы связаны с природой. Речка, облака, птицы, деревья... Не зря говорят, что природа — это и есть Бог. Сколько в ней разума, красоты и гармонии! Некоторые поездки по России запомнились на всю жизнь. Учас в Академии художеств, я посетил Пушкинские Горы. Вот поистине место, где «все стихами говорит!» Яркое впечатление оставила деревня Мелётово на Псковщине. Здесь на практике мы писали копии фресок в разрушенном храме Успения Богородицы. И дух

XVII века незримо присутствовал, вызывая пронзительные ощущения.

В памяти осталась и Архангельская область. Туда я приехал по зову души — уж очень природа неповторима. Писал пейзажи, любовался деревянными церквями. От этого до сих пор тепло на душе... И все же главные сакральные места для меня — это Петербург и Кронштадт. Они вызывают особенные, светлые чувства.



Ольга Гаврикова, учитель изобразительного искусства школы № 425, член СПб общества акварелистов:

— Визуальный образ Родины у меня связан с местом, где прошло детство, — с селом Трубетчино Саратовской области. С домом, который построил мой дед. С бабушкиным садом, наполненным ароматом смородины. С вишневыми гроздьями и душистыми яблонями в палисаднике. С рекой Хопёр, в которой я купалась летом. С образами радужных сельских жителей, привыкших здороваться с каждым встречным...

В лето, когда было решено покинуть родовое гнездо и увести стариков в город, я постаралась запечатлеть эти места в рисунках. До сих пор храню их как дорогую реликвию.

Два года назад судьба вновь забросила меня в давно покинутые края. Получился экскурс в прошлое — я словно вернулась в детство... Не желая терять ни минуты, принялась за пленэрную работу. Получилась серия акварелей образа русской глубинки — домики поселка Турки, где мы остановились у родственников. Эти рисунки для меня — самый близкий образ Родины.

Александр Фалин, художник-самоучка:

— Первое яркое впечатление о Родине храню с детства. Осенний лес в хмурый день и чудный запах опят с бере-



зювого пня. Этот сильный, заветный образ я позже воплотил в картине. Конечно, понятие Родины безмерно шире и глубже. Это ведь не просто земля и пространство, не просто города и деревни и даже не просто люди... Это и понимание истории своей страны, людского характера, или, как сейчас говорят, менталитета. Принятие культуры народа и его духа. И большая любовь ко всему, что относится к России. Это все то, что чувствует каждый нормальный человек, любящий свою родину, малую и большую.

Сергей Сергеев, член Союза художников России:

— Самый важный и любимый уголок России для меня — это Петергоф. Здесь я родился в семье, хранившей традиции династий военных и художников, здесь выбрал свою стезю. Родной город — главная тема моего творчества, она представлена на всех моих персональных выставках.

Одна из моих выставок называлась «Поэзия садов Петергофа». Для меня поэтичность нашего города всегда была данностью, духом, который я ощущал с детства. Она ощущается не только в парадных видах императорской резиденции, но и в тишине Лугового парка, в безмятежности Сергиевки, в сонной забытости Михайловки...

Как художник может передать образ Родины? Наверное, так: почувствовать связь с ней, взаимозависимость и постараться облечь это единение в живописную или графическую форму, создавая художественный образ именно этого дорогого тебе места. И тогда зритель, возможно, увидит на полотне эпический образ Родины. В этом и состоит задача художника — наиболее искренно и выразительно говорить со зрителем о том, что является твоим глубинным, сущностным содержанием любви к Отчизне.

Подготовили Лариса ЮЖАНИНА и Зоя ГОРОХОВА

ГОРОД

ГОРОЖАН ПРОТЕСТИРУЮТ НА НАЛИЧИЕ АНТИТЕЛ

Петербуржцев бесплатно проверят на наличие антител к коронавирусу. Об этом сообщили в региональном штабе по борьбе с распространением инфекции. Изучением популяционного иммуни-

тета граждан к коронавирусу намерены заняться в Роспотребнадзоре. Массовые тесты будут проводиться с 15 по 18 июня в НИИ эпидемиологии и микробиологии имени Пастера. Чтобы принять участие в тестирова-

нии, нужно заполнить анкету на сайте института www.pasteurorg.ru. Кандидаты на исследование будут определены методом случайной выборки. Исследование на антитела позволяет выяснить, переболел человек COVID-19

или нет. Эксперты утверждают, что если заболевание уже имело место, то риск повторного заражения минимален. Согласно планам властей, на наличие антител предстоит проверить порядка 0,5 % населения страны.

К 1 СЕНТЯБРЯ В ПЕТЕРБУРГЕ ОТКРОЮТ СЕМЬ НОВЫХ ШКОЛ

Учащихся будут кормить за счет бюджета

Законодательное собрание Санкт-Петербурга приняло законопроект, предусматривающий бесплатные горячие завтраки для всех младших школьников

Так парламентарии откликнулись на послание Владимира Путина к Федеральному собранию, озвученное в начале года. Напомним, помимо прочих мер социальной поддержки, глава государства поручил региональным властям сделать доступным питание для начальной школы.

«Предлагаю направить средства из трех источников: федерального, регионального и местного, — сказал президент. — Нужно создать в школах необходимую инфраструктуру, оборудовать столовые и буфеты, наладить систему снабжения».

Выполнять распоряжение глава государства разрешил до 2023 года. При этом подчеркнул, что в тех регионах, где есть техническая готовность, бесплатное горячее питание должно предоставляться уже с 1 сентября 2020 года. Санкт-Петербург относится именно к таким субъектам.

Губернатор Александр Беглов еще несколько месяцев назад заявил, что поручение президента уже частично исполнено. По его словам, все 220 тысяч учащихся начальной школы получают горячие завтраки бесплатно. Причем около трети из них также имеют бесплатные обеды. Остальное питание частично оплачивается из городского бюджета.

Правительство города ежегодно устанавливает стоимость льготного питания и выделяет бюджетные средства. В текущем году стоимость комплексного обеда составила 167 рублей. На данный момент горячее питание получают 100 процентов воспитанников детских садов, а также 95 процентов учащихся школ и профессиональных образовательных учреждений.

С 1 сентября текущего года на бесплатный завтрак смогут рассчитывать все учащиеся с первого по четвертый класс включительно. Гражданство и место жительства ребенка значения не имеют.



Кроме того, питание за счет бюджета предоставят учащимся всех возрастов, которые занимаются по адаптированным программам, воспитываются в малообеспеченных или многодетных семьях, имеют инвалидность или хронические заболевания, состоят на учете в противотуберкулезном диспансере. К льготным категориям также относятся сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, ученики кадетских и спортивных классов.

▶ **На реализацию данной инициативы из городского бюджета потребуется выделить 345 миллионов рублей.**

Чтобы грамотно реализовать такую важную инициативу, нужно не только выделить средства, но и проследить за тем, чтобы питание школьников было качественным и сба-

лансированным. И с этим как раз могут быть проблемы.

По словам директора Института ресторанных технологий Кадриной Айситулиной, в школах времен СССР есть кухни полного цикла, где готовят из продуктов. А вот в школах, проектируемых в российское время, в большинстве случаев — доготовочные, где готовят из полуфабрикатов.

Эксперт скептически относится к реализуемости идеи всеобщего бесплатного питания в начальной школе и прогнозирует сложности с доставкой полуфабрикатов, разбазаривание продуктов и денег, которые будут выделяться из казны. В итоге «школьник получит не ту сосиску, которую субсидировали», не исключает она.

Остается надеяться, что контролирующие органы не дадут кормить детей спустя рукава.
Лидия ЗАЙЦЕВА

Время ходить в гости

В Петербурге начался сезон отключений горячей воды. Время ходить друг к другу в гости, шутят горожане. Впрочем, в 2020 году график тестирования теплосетей удалось оптимизировать так, чтобы жители страдали как можно меньше.

Так, 33 процента домов отключат от горячего водоснабжения всего на 1-4 дня, еще 14 процентов — на 5-10 дней и 53 процента — на 11-14 дней. На максимальный срок (две недели) отключат лишь 980 зданий, что на 8 процентов меньше, чем годом ранее.

За теплоснабжение Северной столицы отвечает несколько предприятий. Это ГУП «ТЭК», «Теплоэнерго», «Петербургтеплоэнерго» и «Теплосеть Санкт-Петербурга». Когда и на сколько отключат ваш дом, можно узнать на сайтах ведомств.

Лучших социальных работников наградят

8 июня в России отметили День социального работника. В Петербурге социальными услугами пользуются около трех миллионов человек. 20 тысяч специалистов из 124 организаций данной сферы помогают ветеранам, инвалидам, многодетным семьям, детям-сиротам.

С 1 июля 2019 года начала работу Служба социальных участковых, которая сразу показала свою эффективность. К настоящему моменту служба обработала более 215 тысяч обращений граждан. В Смольном заверили, что после снятия ограничений в городе наградят лучших соцработников.

Талант нельзя оценить дистанционно

Петербургские детские школы искусств и учебные заведения среднего профессионального образования в сфере культуры продлят сроки приема обучающихся на 2020/21 учебный год.

Такое постановление приняло Министерство культуры РФ с учетом действующих «коронавирусных» ограничений. Профессиональное сообщество полностью поддержало это решение, поскольку прием по большинству программ обучения в данной сфере нельзя организовать дистанционно.

— Очное проведение вступительных испытаний позволяет членам приемных ко-

миссий объективно оценивать творческие способности детей, а в некоторых случаях — уровень их физической подготовки. Кроме того, организация дистанционного приема ограничила бы доступ к возможностям поступления ребят, не имеющих технических средств для удаленного подключения, — отметил вице-губернатор Санкт-Петербурга Владимир Кириллов.

Таким образом, в этом году прием на обучение по до-

полнительным предпрофессиональным программам в области искусств в 63 городских и районных учреждениях завершится 30 сентября, а при наличии свободных мест — 30 ноября. (Раньше набор проводился до середины июня, а дополнительный — в августе.)

Что касается учреждений среднего профессионального образования в сфере культуры и искусства, то здесь сроки приема продлены до 15 августа, а при наличии вакантных мест — до 25 ноября. Это позволит рассчитывать на очное участие абитуриентов во вступительных экзаменах. Такая система отбора учащихся имеет принципиальное значение

в оценке их творческого потенциала для многих специальностей, включая «хоровое дирижирование», «искусство балета», а также некоторые виды инструментального исполнительского искусства.

▶ Санкт-Петербург гордится уникальной системой образования в сфере культуры и искусства, имеющей широкое признание на российском и международном уровнях. Коллективы и воспитанники профильных городских учреждений ежегодно становятся победителями и лауреатами крупных конкурсов и фестивалей.

24 часа
ВОДА ОТ 80 РУБЛЕЙ
Веселый водовоз
Разливное оборудование
БЕСПЛАТНО!
Вода «Веселый водовоз» — это артезианская питьевая ВОДА PREMIUM-КЛАССА!
☎ 493-50-93, 007
www.493-50-93.ru

РАКУРС**ПРЕМЬЕР-ЛИГА С НОВА С БОЛЕЛЬЩИКАМИ!**

19 июня возобновится чемпионат России по футболу среди команд Премьер-лиги. На играх разрешат присутствовать зрителям, однако их число ограничат до 10 процентов от вместимости стадиона, и всем болельщикам придется использо-

вать средства индивидуальной защиты. «Будут реализованы все меры безопасности на этапе входа на стадион. Присутствие будет допущено только в масках и перчатках. К сожалению, на этот период это обязательное требование», — отме-

тил министр спорта РФ Олег Матыцин. Из-за того что ситуация в стране пока не стабилизировалась, с собой нельзя будет пронести еду и любую жидкость, кроме воды. Напомним, турнир РПЛ из-за пандемии

пришлось прервать 17 марта. До завершения турнира каждой команде осталось пройти 8 туров. Роспотребнадзор рекомендовал игрокам сдавать тест на корона-вирус не реже раза в неделю и проводить проверки перед каждой игрой.

РОСПОТРЕБНАДЗОР СЧЕЛ ВСЕ ВОДОЕМЫ ПЕТЕРБУРГА НЕПРИГОДНЫМИ ДЛЯ КУПАНИЯ**Как найти работу, когда ее нет?**

Рестораны, салоны красоты, торговые центры... Сегодня много что закрыто временно или навсегда. Сотрудников либо отправили в отпуск за свой счет на неопределенный срок, либо уволили, либо это может произойти в любой момент. Множество людей внезапно оказались без работы, и рынок труда переполнился соискателями.

Что делать, если вам нужна работа, а предложений практически нет и везде жесткая конкуренция?

Для начала сосредоточьтесь на том, что у вас есть. Своя у вас квартира или вы ее арендуете? Есть ли финансовая подушка? Как у вас с постоянными расходами: кредиты, содержание детей или престарелых родителей?

В зависимости от этого срочность поиска работы будет делиться на три категории: красная — «очень срочно» (нет сбережений, зато есть аренда и кредиты), желтая — «терпимо» (есть «подушка» или нет аренды или кредитов) или зеленая — «спокойно» (нет кредитов и серьезных постоянных расходов, есть финансовый запас).

Даже если у вас красная категория — это не значит, что нужно паниковать по поводу того, что привычные варианты работы сейчас отсутствуют, а вы больше ничего не умеете. Путей выхода из этой ситуации множество. Самый простой, хотя и не очень комфортный, — найти временный вариант, чтобы была возможность закрывать кредиты и аренду. Даже если новая работа будет хуже по всем параметрам — это всего лишь способ продержаться на плаву в сложный момент.

Второй вариант — задуматься над тем, а на самом ли деле ваша работа вас устраивает? Вдруг вы больше любите не отчеты составлять, а вкусно готовить? Ведь сейчас самое время делать доставку обедов на дом, а вы все никак не решались!

Третий вариант — это в ближайшие пару-тройку месяцев работать там, «куда берут», и параллельно искать то, где вам будет уютно, интересно и с отличной зарплатой!

Если ваша категория желтая или зеленая, то нынешний кризис — это отличная возможность посмотреть на себя, на свои возможности, на свои желания и на то, что у вас есть сейчас. И все изменить.

Туда ли вы идете? В той ли сфере работаете? Получаете ли столько, сколько бы вам хотелось? Будьте честны с собой. 83 % людей в мире не любят свою работу. А вы?

Наталья БОЙЦОВА, психолог

Отпускам дали зеленый свет!

Россия готова к постепенному открытию туристического сезона. С 1 июля граждане смогут свободно путешествовать по стране.

Власти преподнесли россиянам долгожданную новость — страна готова к постепенному открытию туристического сезона! План выхода отрасли из режима ограничений уже разработан. Открытие сезона запланировано на 1 июля.

Председатель правительства РФ Михаил Мишустин поручил Ростуризму совместно с главами субъектов «оперативно проработать все оставшиеся вопросы по проведению курортного сезона и оказать содействие в организации приема гостей».

Уже с 1 июня во многих регионах возобновили работу санатории, имеющие медицинскую лицензию. В срок до 15 июня губернаторы должны подготовить планы открытия туристической отрасли в своих регионах. В данный момент эпидемиологическая обстановка позволяет перейти к открытию отелей в более чем 40 субъектах РФ.

По словам вице-преьера Дмитрия Чернышенко, сейчас имеется потенциал для десятикратного роста внутреннего туризма. Планируется от-

крытие новых направлений, кроме того, рассматривается возможность дополнительных льготных тарифов для детей.

Что касается зарубежных поездок, то Росавиации и Роспотребнадзору поручено разработать варианты возобновления международного авиасообщения. Предполагается, что полеты в другие государства для всех россиян будут доступны с середины июля. (Пока что наши соотечественники могут выезжать из страны только на работу или учебу, а также чтобы позаботиться о больных родственниках, проживающих за рубежом.)

Однако пока неясно, придется ли нашим туристам по прибытии на курорты проходить двухнедельный карантин. Если эту меру не отменят, то многие россияне (у которых отпуск зачастую и так не превышает двух недель) откажутся от подобного сомнительного удовольствия.

Примерно так же обстоит дело и с некоторыми российскими курортами. Но в любом правиле есть исключения. Например, можно хоть сегодня отправиться на отдых в соседний с Петербургом регион.

На официальном портале Ленинградской области сказано, что регион «открыт для посещения туристами из других субъектов РФ для индивидуального и семейного отдыха с проживанием в средствах размещения». Въехать на территорию ЛО можно на автомобильном, автобусном и железнодорожном транспорте. При этом делать тест на корона-вирус не требуется.

С 8 июня сняла все КПП на въезде в регион и Республика Карелия. Однако приезжие все равно должны сообщать о визите властям и держать 14-дневный карантин.

Медицентр правительства Санкт-Петербурга сообщил, что в городе заработала служба информационной поддержки туристов. Специалисты оперативно отвечают на вопросы по разным темам — от продления визы до ситуации с COVID-19.

Анна ВЕТРОВА

Пчеловодство на Литейном, 46

МЁД НАТУРАЛЬНЫЙ ЦВЕТОЧНЫЙ от 200 р./кг, СОТОВЫЙ — от 450 р./кг
Пчеловодный инвентарь, вошина, ульи, медогонки, защитная одежда.

АКЦИЯ: СКИДКИ И ДОСТАВКА НА ВСЬ АССОРТИМЕНТ.

Тел.: 273-72-62, 273-06-21, +7 (906) 241-32-72
www.pchelovodstvo-spb.ru, mail: pchelovodstvo@bk.ru, vk.com/dub36833518

ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА ТУРИСТОВ

ЕЖЕДНЕВНО С 9.00 ДО 21.00

8 (812) 324 03 03
8 (800) 222 88 12

СЕТЬ ФЕРМЕРСКИХ МАГАЗИНОВ

МЕДОК
www.medokspb.ru
ВО ВСЕХ РАЙОНАХ СПб тел. 316-08-25

ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННЫЙ МЁД

МОЩНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА!

МЁД — НАИЛУЧШИЙ И ПОЛЕЗНЫЙ ПРОДУКТ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

От простуды, от гриппа, от депрессии!
Многолетний отзыв потребителей!

СЕТЬ ПАСЕК ПО РОССИИ И СЕТЬ МАГАЗИНОВ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

КУЛЬТУРА

«ХРАМ НАУКИ» ОТКРЫТЬ НЕ РАЗРЕШИЛИ

Планетарий № 1, расположенный на Обводном канале, получил предостережение Роспотребнадзора после заявления о том, что он считает себя храмом науки и готов открыться 5 июня вместе с религиозными храмами.

Организация получила предостережение о «недопустимости нарушения обязательных требований санитарно-эпидемиологического законодательства в условиях действия ограничительных мер, направленных на предотвраще-

ние распространения COVID-19». Накануне в своей группе «ВКонтакте» планетарий решил спросить у пользователей, считают ли они его храмом науки, а следовательно, можно ли ему открыться. Большинство опрошенных

проголосовали «за», но некоторые комментаторы были недовольны шуткой на большую тему. Сейчас на сайте планетария сказано, что он открыт «только для продажи на территории медицинских масок черного цвета».

ТЕЛЕКАНАЛ СТС ЗАПУСКАЕТ ШОУ «ДЕТСКИЙ КВН»

Задача театра — пробудить в зрителе душу



Семен Спивак, художественный руководитель Молодежного театра на Фонтанке:



— Когда-то мне казалось, что для режиссера главное — самовыражение. Потом я иначе стал понимать эту миссию. Она в том, чтобы пробуждать в зрителе душу. Для этого есть храм, но ведь не все туда идут. А человеку необходимо ощущение, что он не один, что рядом есть люди, и надо всем — высший закон. Возможны два пути движения души: религиозный и светский. Мы занимаемся вторым.

В этом году отмечает 40-летний юбилей один из самых популярных театров Санкт-Петербурга — Молодежный театр на Фонтанке. Так совпало, что круглую дату отмечает и его художественный руководитель, народный артист России Семен Спивак — 14 июня ему исполнится 70 лет.

Когда в 1980 году Молодежный театр под руководством Владимира Малышицкого открыл свои двери, он сразу же стал местом встреч передовой интеллигенции, а его постановки — поводом для дискуссий на злободневные темы. Репертуар театра — инсценировки произведений лучших современных прозаиков — импонировал зрителям, их волновала интонация спектаклей, то исповедальная, то остро публицистическая. С 1983 по 1989 год театр возглавлял режиссер Ефим Падве, ученик Георгия Товстоногова. Театр сохранил название, труппу и ряд спектаклей, но внутренне изменился: нового руководителя привлекали не публицистика, а тончайший психологизм, жизнь человеческого духа.

В ноябре 1989 года по духовному завещанию Ефима Падве Молодежный возглавил Семен Спивак. Сегодня Молодежный театр — прежде всего авторский. Он имеет неповторимый стиль, эстетику и энергетику, которые определяют его художник. Семен Спивак рассматривает искусство как территорию нравственности. Он видит задачу театра в том, чтобы помочь зрителям найти ответы на волнующие вопросы, подняться над тяготами реальности и обрести надежду. Спивак — успешный театральный педагог. В Молодежном работает вышестоящая им профессиональная труппа, постоянно пополняющаяся выпускниками его актерско-режиссерских курсов Института сценических искусств. Только выпуск 2019 года подарил

театру 14 новых артистов! В 2020 году Семен Яковлевич набирает еще один курс «спиваков» (как называют себя студенты мастера), которым предстоит обучаться на базе театра. Актеры талантливо реализуют режиссерские замыслы и являются соавторами спектаклей. Среди них есть заслуженные и народные артисты, известные как по театральным работам, так и по ролям в кино. За 30 с лишним лет работы Семен Спивак создал уникальный репертуар — антологию мировой классики. На афишах можно увидеть имена Достоевского, Чехова, Островского, Булгакова, Бабеля, Шекспира, Гоцци, Скриба, Мольера, Брехта, Ануя, Уайлдера, Э. де Филиппо. Репертуар разнообразен и по жанрово-стилистическим признакам. В нем представлены не только традиционные трагедия, комедия и драма, но и трагифарс, трагикомедия, мелодрама и другое. При выборе произведений для постановки Молодежный театр не ориентируется на предпочтения массовой аудитории. Напротив, привлекая зрителей на спектакли, старается воспитывать их вкус.

Зрители оценили трансляции Дня города

Праздничные программы посмотрели свыше 2 миллионов человек.

Более 1,1 миллиона зрителей увидели концерт «Классика в честь Дворцовой» в соцсетях и телеэфире. Гала-концерт «#Петербург 317», включивший шоу барабанщиков, собрал 1,1 миллиона просмотров. Трансляцию концерта «Песня летит над Невой» на сцене БКЗ «Октябрьский» посмотрели 208 тысяч человек. В комитете по культуре отметили, что праздничные программы привлекли внимание зрителей по всему миру.

Фестиваль Курехина пройдет онлайн

16 июня Центр современного искусства проведет 24-часовой фестиваль, посвященный дню рождения Сергея Курехина.

В рамках «Стрим-Механики #66» состоится презентация выставки-конструктора коллекции ЦСИ, в создании которой смогут поучаствовать все желающие, онлайн-встречи с писателями, режиссерами и журналистами, dj-сеты и другие спонтанные мероприятия. Параллельно пройдет трансляция архива с выступлениями Капитана и «Поп-Механики», с интервью, телесюжетами, фильмографией и многим другим. Организаторы принимают письма с воспоминаниями о Сергее Курехине и его проектах по почте art@kuryokhin.net. Материалы включат в программу фестиваля.

Автокинотеатр — современно и безопасно



За время самоизоляции петербуржцы соскучились по интересному досугу, в том числе по просмотру фильмов на широком экране. Обычные кинотеатры планируют открыть не раньше середины июля, а вот единственный в городе автокинотеатр уже открылся!

Автокинотеатр — интересная альтернатива обычному кинотеатру. Он представляет собой парковочную площадку с огромным экраном. Звуковое сопровождение передается при помощи радиостанции. Каждый посетитель может настроиться на нужную волну и наслаждаться хорошим звуком, любуясь из динамиков автомобиля. Возможность просмотра фильма не выходя из машины зародилась в 1933 году в США. Такой досуг быстро стал популярным в западных странах. Большой спрос приходится на молодежь, которая стремится сохранить независимость или похвастаться своим авто. Удобно и то, что зрителям не обязательно одеваться «на выход», многие даже приезжают в домашней одежде. В российских городах данный формат пока не слишком распространен. Так, в Санкт-Петербурге функционирует только один кинотеатр на свежем воздухе — «Кино-

паркинг» на Петроградке. В этом году из-за особого режима он открылся позже обычного — 30 мая. Первым мероприятием стал онлайн-концерт исполнителя Thomas Mraz. В репертуаре автокинотеатра нет кинопремьер, зато есть старые добрые любимые фильмы, просмотр

Сейчас в «Кинопаркинге» можно посмотреть такие фильмы, как «Бабник» (в главных ролях Эштон Катчер и Энн Хеч), «Ганстердам» (Кев Адамс и Мэннон Азем), «Хочешь или нет?» (Софи Марсо и Патрик Брюэль), «Один плюс один» (Франсуа Клузе и Омар Си).

которых всегда в радость, да еще и в таком необычном месте. Среди прочих преобладают блокбастеры, романтические комедии и семейные фильмы. Посетители предпочитают посещение целой семьей, ведь цена билета (1000 рублей) распространяется на всю машину, а в стоимость входят попкорн и напитки. Сеансы проходят с четверга по воскресенье по вечерам. В период белых ночей показы начинаются не раньше 23.00. «Приезжая на собственном ав-

томобиле, вы остаетесь полностью изолированными от любого контакта с посторонними», — комментирует организация. Безопасность поддерживается и благодаря доставке еды прямо до машины. Стоит подать сигнал «аварийкой», и официант подойдет и примет заказ.

Эксперты прогнозируют, что востребованность автокинотеатров будет расти, ведь современная молодежь весьма охотно знакомится с новыми форматами индустрии развлечений. И хотя на работу подобных проектов значительное влияние оказывает сезонность, привлечь посетителей можно и в холодное время года. В «Кинопаркинге», например, планируют в зимний период часть парковки превращать в каток. Екатерина БОНДАРЕНКО

АФИША

ЦИРК ЧИНИЗЕЛЛИ ВЕРНЕТСЯ ОСЕНЬЮ

Цирк на Фонтанке рассчитывает открыться для посетителей осенью. Такая информация появилась в официальном профиле учреждения в «Инстаграм».

В период самоизоляции артисты и

акробаты продолжают репетиции, чтобы не терять форму. Не останавливают и репетиции номеров с животными. При этом в цирке подчеркнули, что за здоровьем сотрудников следят, постоянно проверяя их на коронави

рус. Артисты цирка Чинизелли скачуют по зрительским аплодисментам, но не теряют оптимизма. «Мы верим, что скоро все закончится и осенью мы встретим наших любимых зрителей вновь!» — говорится

в сообщении. Напомним, 18 мая в цирке появился новый директор — бизнесмен Казбек Боллоев заменил на этом посту Илью Ляхова, возглавлявшего учреждение последние два года.

КИНОТЕАТРЫ И МУЗЕИ НАЧНУТ ОТКРЫВАТЬ В СЕРЕДИНЕ ИЮЛЯ

Яркий досуг онлайн

ЧТОБЫ ИНТЕРЕСНО ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ, СОВСЕМ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО КУДА-ТО ИДИ. УЧРЕЖДЕНИЯ КУЛЬТУРЫ И ТВОРЧЕСКИЕ КОЛЛЕКТИВЫ РАДУЮТ ЗРИТЕЛЕЙ В ИНТЕРНЕТЕ

VII Семейный финансовый фестиваль

Фестиваль организован в формате города финансовой грамотности. Цифровая платформа способна объединить более 20 тысяч участников, каждый из которых получит шанс провести удивительные выходные в роли жителя виртуального города. По одному или в составе команд участники смогут посетить 15 локаций, расположенных на интерактивной карте города, принять участие в активностях, посоревноваться в уровне финансовых знаний и выиграть призы. Организаторы запланировали 50 мероприятий, в которых примут участие 80 экспертов и спикеров. 6+

🕒 13-14 июня.

📍 Смотрите на сайте www.familymoneyfest.ru. Бесплатно.



«Безумие Георга III»



Спектакль посвящен личности Георга Фредерика Ганноверского — знаменитого короля Великобритании. К старости он впал в тяжелую форму деменции, оглох, ослеп и не был в состоянии осмыслить даже факт смерти своей жены. Колоритный образ свергнутого в пучину безумия монарха не мог не воспламенить воображение деятелей искусства. Этому персонажу посвящено несколько спектаклей и киноэкранизаций. В том числе — блестящая постановка Nottingham Playhouse по пьесе Алана Беннетта. Главную роль сыграл Марк Гэтисс, талантливый актер, сценарист, писатель и «человек-оркестр». 16+

🕒 11-18 июня.

📍 Сайт TheatreHD. Бесплатно.

«Лес» Островского

Знаменитая пьеса А. Н. Островского, которую сам автор называл лучшим своим произведением. Режиссер-постановщик — народный артист СССР Ю. М. Соломин. Богатая помещица Гурмыжская затеяла женить молодого человека без средств на своей бедной племяннице Аксьюше. В то же время купец Восмибратов приходит сватать за нее своего сына. И тут приезжает племянник Гурмыжской, который вносит смятение в размеренную жизнь усадьбы... В комедии точно описаны изменения в обществе того времени. С отменой крепостного права рушатся патриархальные устои. Дворяне ищут изощренные способы, чтобы жить как раньше. На фоне страха перед будущим люди начинают недоговаривать и врать друг другу. И во всей этой лжи нет места честному человеку! 12+

🕒 11 июня, 12.00.

📍 Трансляция пройдет на www.youtube.com, канал Малого театра России. Бесплатно.



«Globe: Виндзорские насмешницы»



Интерпретация бессмертной комедии Шекспира от режиссера Эль Уайл. На фоне эры 1930-х разворачивается не только комедия положений, но и история, созвучная современности. Это история дружбы двух умных и сильных женщин, с сожалением осознающих, что живут в окружении «двадцати похотливых черепашек на одного целомудренного человека». В центре внимания — потрясающий Фальстаф. Это не привычный толстый пьяница, а худощавый и саркастичный аутсайдер с «налетом мрачной меланхолии». Такой герой пробуждает в зрителях не только веселье, но и сочувствие. Бешеный темп постановки, сочетание словесного и физического юмора, множество импровизаций приправлено отлично поставленными танцами и джазом. 16+

🕒 15 июня, 21.00.

📍 Сайт TheatreHD. Бесплатно.

«Гензель и Гретель»

Опера Энгельберта Хумпердинка досталась судьба рождественского развлечения и милого семейного представления. Но спектакль Ричарда Джонса сумел завоевать мировые сцены, в том числе «Метрополитен Оперу», сочетанием внятной логики и отсутствия слащавости. Автор предлагает задуматься о том, любая ли еда спасет от голода и какой ценой можно одержать победу над ведьмой. Сказочность происходящего подчеркивают оживающие деревья, чудесный пир, Драма и Фея утренней росы. Однако главные проблемы и детям, и их родителям приходится решать наяву. 6+

🕒 11-12 июня.

📍 Сайт TheatreHD. Бесплатно.



«Иоланта» и «Замок герцога Синяя Борода»



Романтическая сказка Чайковского о психологическом пробуждении слепой принцессы представлена в паре с душераздирающей историей Бартока о новобрачной Юдит, постигающей мрачные секреты своего мужа. Две оперы в постановке Мариуша Трелинского — диалог о цене зрения. Эти волшебные сказки повествуют о соприкосновении с неведомым, порой недобрым, но всегда притягательным. Как Иоланта, так и Юдит одержимы смутным зовом, но если первую девушку любовь выведет к свету, то вторую уведет во тьму. 6+

🕒 10-11 июня.

📍 Сайт TheatreHD. Бесплатно.

НАСЛЕДИЕ

МЕДНОГО ВСАДНИКА ОТРЕСТАВРИРУЮТ

9 июня в Санкт-Петербурге отметили день рождения основателя города Петра I. Накануне стало известно, что памятник императору на Сенатской площади нуждается в масштабной реставрации. По словам замдиректора по науке

Музея городской скульптуры Елены Крыловой, последняя крупная реставрация Медного всадника проходила в 1976 году. Смета на работы уже готова и согласована с комитетом по охране памятников. Реставрация обойдется не меньше чем в 45 миллионов

рублей. В эту сумму войдет ремонт постамента и отмостки вокруг памятника, включая замену части гранитных блоков. Музей городской скульптуры подает заявку для получения финансирования в комитет по культуре в конце

июня. В учреждении надеются, что средства смогут выделить и спонсоры. Напомним, Медный всадник открыли в 1782 году. Модель конной статуи выполнил скульптор Этьен Фальконе, а голову статуи вылепила его ученица Мари Колло.

ВОКЗАЛ СТАНЦИИ ГОРЕЛОВО ПРИЗНАН РЕГИОНАЛЬНЫМ ПАМЯТНИКОМ

Из Ленинграда в Петербург



12 июня 1991 года горожане высказались за возвращение Ленинграду исторического названия. 6 сентября того же года наш город снова стал Санкт-Петербургом.

Накануне этого важного события был проведен референдум. 54% участников высказались за возвращение исторического названия. Однако немалая доля противников такого решения (42%) свидетельствовала об остроте противостояния полярных точек зрения.

Главным аргументом противников переименования города была блокада — люди боялись, что потеряется память о ней, забудется подвиг ленинградцев. Сторонники возвращения исторического названия очень хотели уйти от имени Ленина в названии города. Эта идея стояла на первом месте.

Возникли и компромиссные варианты — так, многие поддерживали название Петроград. Были довольно курьезные предложения — Невград, Питер-город, Петро-Ленинград, Свято-Петроград (последнее наименова-

ние предложил Солженицын, назвав его «естественной русской формой»).

Переименование города на Неве связывают с именем Анатолия Собчака, который был избран мэром в день проведения референдума. Собчак сыграл решающую роль в возвращении Санкт-Петербургу исторического названия и впоследствии

Референдум о названии города вызвал огромный интерес ленинградцев, люди активно готовились к нему. Многие опасались, что голосование не состоится, поэтому накануне вечером звонили друг другу, убеждая прийти на избирательные участки. Явка 12 июня составила около 65%.

считал это своим самым значительным политическим достижением.

Однако, как отмечают современники тех событий, новый глава города далеко не сразу оказался в рядах сторонников переименования. По словам депутата Законодательного собра-

ния Санкт-Петербурга Алексея Ковалева (одного из инициаторов проведения референдума), «Собчак был до последнего против возвращения названия».

Есть мнение, что Собчак поменял свое решение после обращения патриарха Алексия II, опубликованного в ленинградских газетах за несколько дней до референдума. Предстоятель РПЦ, бывший в 1986-1990 годах митрополитом Ленинградским и Новгородским, высказал мнение, что «город должен помнить своего основателя — императора Петра и носить имя своего молитвенника — апостола Петра».

«Мы, верующие Руси, земно кланяемся подвигу блокадников и понимаем, что в их памяти блокада была именно «ленинградской». Такой она, наверно, навсегда останется в памяти нашего народа, так же как и битва на Волге всегда будет Сталинградской. Но те события и подвиги названы так в честь городов, где они произошли. Сам же Сталинград носил это имя не в память о битве, а в честь Сталина, так же как Ленинград несет в себе память не о ленинградской блокаде. Мы надеемся, что в городе, который вновь будет называться Санкт-Петербург, не забудут о блокадниках-ленинградцах, об их былом подвиге и об их нынешних нуждах», — объяснил патриарх.

Официально город был переименован через три месяца, уже после августовского путча, окончательно изменившего политический курс страны. 7 сентября 1991 года городские газеты вышли с приветствием «Виват, Санкт-Петербург!».

Граффити с Бродским: точка в споре

Недавно большой общественный резонанс вызвала история уничтожения граффити с изображением поэта Бродского на фасаде здания по ул. Пестеля, где расположена школа № 189.

В то время как одна часть горожан была возмущена «бездушным» поступком администрации учебного заведения, распорядившейся закрасить творение уличных художников, другая сочла такие действия правильными, ибо нечего самовольно «украшать» городскую среду.

Точку в дискуссии поставил комитет по градостроительству и архитектуре. Чиновники напомнили: размещение росписей и рисунков на лицевых фасадах зданий и сооружений допускается только после согласования с КГА. А получено оно может быть только после представления в комитет заявления, необходимых документов и разработки проекта.

Если чиновники сочтут, что проект не нарушает «эстетическое состояние территории города и архитектурно-градостроительный облик зданий» и соответствует нормативной правовой документации, то можно творить!

Палитра города обогатилась

Палитра «Колера для окраски фасадов зданий города Ленинграда» из 40 основных колеров, утвержденная в 1966 году, дополнена 74 цветовыми образцами.

В КГА разъяснили, что цветовые эталоны отображают характерные цвета фасадов различных стилистических направлений петербургской архитектуры: барокко, классицизма, эклектики, модерна, конструктивизма, сталинского ампира, зодчества 1960-70-х годов. Имеющиеся цвета дополнили по таким критериям, как насыщенность, светлота, яркость, тональность.

«Пушкин. Рок. Любовь»

6 июня Россия отметила день рождения Александра Сергеевича Пушкина. А знаете ли вы, что в Петербурге впервые в нашей стране собираются создать мюзикл, посвященный великому поэту?

Показать на языке музыки самые яркие страницы биографии поэта взялись композитор Виктор Плешак, либреттист Олег Ернев, режиссер Андрей Егоров и артисты ведущих музыкальных театров. Им предстоит воплотить в жизнь сплетение жанров: оперы, музыкально-драматического спектакля и мюзикла.

У постановки под рабочим названием «Пушкин. Рок. Любовь» есть все шансы заинтересовать публику, в том числе молодежную аудиторию. Этому в немалой степени способствует нестандартное музыкальное воплощение спектакля: своеобразный микс академической классики, джаза и рока.

Зрители увидят более 50 музыкальных номеров, раскрывающих дюжину тематических линий. Любовь и влечение, дружба и братство, рок и судьба, взаимодействие поэта и власти... Лей-

мотивом спектакля выступает тема бесмертия гения поэта.

Кстати, именно стихи Пушкина чаще всего перекладывали на музыку великие русские композиторы. Это неслучайно, ведь в пушкинских строках буквально сквозит мелодия и проступает ритм, его поэзия — сама музыка. Одна из задач мюзикла — показать поющего Пушкина. «Все утро ходил и напевал...» — так писал сам Александр Сергеевич своим друзьям.

Секреты режиссуры авторы спектакля пока не раскрывают. Но говорят, что будут широко использовать мультимедийные технологии и «киношность в хорошем смысле этого слова».

— Пушкинская тематика — потрясающий материал! — прокомментировал режиссер Андрей Егоров. — Как все гениальные люди, Александр Сергеевич очень многогранен. Мы решили подой-

ти к личности поэта не как к широко известной и растиражированной. Нам хочется показать его как обычного человека, с достоинствами и недостатками, добродетелями и слабостями.

К спектаклю написано уникальное либретто. Пятнадцать стихотворений Пушкина (в том числе одно переведенное с французского) гармонично дополняют строки Олега Ернева. Авторы видят в постановке как образовательную, так и популяризаторскую составляющую, а своей главной целью считают продолжение славной традиции сохранения отечественной культуры.

Лариса ЮЖАНИНА

Иван Корытов, актер Театра музыкальной комедии, обладатель Национальной театральной премии «Золотая маска» (2000 г.), исполнитель роли Пушкина:



— Пушкин существует в подсознании любого русского человека с самого рождения. Это мегалитический пласт, основание, залог существования нашей культуры. Пока жив Пушкин в наших сердцах, можно быть спокойным за наше будущее! Возможно, эти слова высокопарны и банальны, но по-другому не сказать...

Сыграть Пушкина на сцене — огромная ответственность. Ведь несмотря на то, что мы все его как будто прекрасно знаем, Пушкин у каждого свой! Главная ценность этой работы — возможность посмотреть на гения как на обыкновенного человека, из нервов, мяса и костей. А еще получить ответ на вопрос: великий талант — это все-таки наказание или награда?



КАЛЕЙДОСКОП

«КРУГОСВЕТКА» ЗАВЕРШИЛАСЬ УСПЕШНО!

Океанографическое исследовательское судно ВМФ РФ «Адмирал Владимирский» вернулось в Кронштадт. Экипаж с честью выполнил поставленные задачи. Получены уникальные батиметрические данные, про-

ведены океанографические и гидрометеорологические исследования в морях, омывающих Антарктиду. Это позволит пополнить базу климатических данных, которые используют ВМФ и научно-исследовательские организации.

Экспедиция, длившаяся полгода, была посвящена 200-летию открытия русскими моряками Антарктиды и 250-летию со дня рождения адмирала И. Ф. Крузенштерна. Маршрут полностью совпадал с маршрутом легендарного похо-

да шлюпов «Мирный» и «Восток» и был составлен так, чтобы в день 200-летия открытия Антарктиды, 28 января, экипаж судна посетил антарктическую станцию «Беллинсгаузен» и провел памятные мероприятия.

РОССИЙСКИЕ УЧЕНЫЕ ОЦЕНЯТ ОПАСНОСТЬ ИЗЛУЧЕНИЯ 5G НА КРЫСАХ

Пять полезных пищевых привычек

Многие петербуржцы жалуются, что за время самоизоляции набрали вес. Специалисты напоминают: существует только один способ похудеть — создать дефицит калорий, то есть тратить больше, чем потреблять. Это можно сделать без изнуряющих диет и сложных продуктов — достаточно подкорректировать свое отношение к еде. «ПК» подобрал пять пищевых привычек, которые помогут вернуть телу тонус.

1. ЗАМЕНИТЕ ПЕРЕКУСЫ НА СТАКАН ВОДЫ

Мы часто путаем голод с жаждой — организм дает одинаковый сигнал и когда мы хотим есть, и когда пить. Поэтому, когда ваша рука произвольно тянется к вазочке с конфетами, подумайте, а точно ли вам сейчас нужна сладость? Может, вы просто нуждаетесь в стакане воды?



рий, куда надо внести свой вес, возраст, рост и уровень активности. Счетчик выдаст оптимальное для вас количество калорий в день. Если вы хотите похудеть, то вычитите из этого числа десять процентов — это будет безболезненный дефицит. И не забывайте чаще двигаться! Для подсчета калорий используйте специальные сервисы. Например, приложения FatSecret и LifeZum, где есть подробная инструкция.

2. ЕШЬТЕ ПО ЧУВСТВУ ГОЛОДА

Есть нужно, только когда вы ощущаете голод. Это кажется очевидным, но на деле мы редко соблюдаем это правило. Например, когда ужинаем в гостях «из вежливости» или когда берем булочку к кофе, «потому что она вкусная». Старайтесь к себе прислушиваться и отвечать на вопрос, действительно ли вы хотите есть. Потому что желание скушать вкусняшку может быть следствием стресса, скуки или недостатка впечатлений.

3. СЧИТАЙТЕ КАЛОРИИ

Эта практика полезна тем, что показывает, насколько часто и порой бездумно мы питаемся. Съеденный между делом сладкий батончик, банка газировки на прогулке и восьмой кусок шашлыка на даче не так уж безобидны. Стоит хотя бы неделю посчитать калории, как вы поймете, откуда растут ноги у лишних килограммов и какие продукты стоит исключить.

В интернете есть калькуляторы кало-

4. ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Эта рекомендация особенно актуальна летом. Наслаждайтесь спелыми свежими плодами! В них полно клетчатки, которая благотворно влияет на организм, кроме того, они быстро насыщают. Фрукты и овощи не только менее калорийны, чем мучное и мясное, но и более полезны.

5. ВО ВРЕМЯ ЕДЫ ДУМАЙТЕ О ЕДЕ

Многие во время перекусов смотрят телевизор, читают книгу или пролистывают новостную ленту. Это пагубная практика, поскольку в такие моменты мы едим машинально и не чувствуем насыщения. И как следствие — переедаем. Чтобы этого избежать, попробуйте во время еды думать только о еде, ее вкусе, запахе. И вы увидите результат!

Анна ЧЕЛНОВА

Строим экологичный финский дом с использованием скандинавских плит ISOPLAAT и панелей ISOTEX



СКАНДИНАВСКАЯ ВЕТРОЗАЩИТНАЯ ПЛИТА ISOPLAAT (ИЗОПЛАТ) — ЭТО ИДЕАЛЬНАЯ ДЛЯ НАШЕГО СЕВЕРНОГО ВЛАЖНОГО КЛИМАТА ДЫШАЩАЯ ПЛИТА ДЛЯ НАРУЖНОГО ОГРАЖДЕНИЯ И УТЕПЛЕНИЯ СТЕН КАРКАСНОГО ИЛИ ДЕРЕВЯННОГО ДОМА, А ТАКЖЕ ПОЛА И КРОВЛИ.

Это как теплые «валенки» для дома. Финны выбирают ISOPLAAT, так как в отличие от пленки гарантирована защита от продувания на весь срок. А немцам нравится, что сохраняется прохлада летом. Плиты ISOPLAAT — листовый материал 2700 x 1200 толщиной 12 или 25 мм. Являются натуральным, природным, дышащим материалом из древесных волокон без клея и не вызывают аллергии. Дом, построенный с использованием ISOPLAAT, по микроклимату не уступает деревянному срубам. Дом «дышит», летом держит прохладу, зимой тепло, влажность стен и воздуха в доме близка к оптимальной, они не трескаются при усадке, а под обоями не вырастет плесень. Изготавливаются из хвойной древесины без добавления клея и других химических связующих только за счет прессования и температуры. Благодаря пористой структуре ISOPLAAT — это эффективный теплозвукоизоляционный материал. 12 мм плиты по теплоизоляции равны 44 мм дерева или 210 мм красного кирпича. Плита 25 мм — это 26 дБ зву-

коизоляции. Это делает ИЗОПЛАТ идеальным для наружной обшивки каркасных домов, стропильных систем под вентилируемым фасадом или как основа для штукатурки. Внутри — для выравнивания стен, перекрытий, тепло- и звукоизоляции, как основа для обоев в домах постоянного и сезонного проживания.

ФИНСКАЯ ОТДЕЛКА ISOTEX ПЛЮС ТИШИНА И УЮТ

ISOTEX — это высококачественные, изготовленные из природного материала и безопасные для здоровья декоративные панели для внутренней отделки плюс тепло- и звукоизоляция. Натуральная основа — древесные волокна без примесей клея или химии. Стеновые панели облицованы обоями различных цветов и текстур или льняным текстилем, а потолочные — фольгированной бумагой. Особенно полезны для загородных домов, так как при усадке не дают трещин и сглаживают дефекты потолка и стен. Стеновые панели ISOTEX размером 2700 или 2550 x 580 x 12 и потолочные 1800 x 280 x 12 имеют боковое соединение шип-паз, что делает монтаж

легким, а стены идеально ровными. Финны как будто специально создали их для использования в комнате с домашним кинотеатром, где важна правильная акустика, в детской или спальне стены всегда теплые, детский шум гасится, а звуки из гостиной не мешают спать в соседней комнате. Ремонт стен и потолка можно выполнить за 2 дня своими руками и не нужно выравнивать стены, шпатель и оклеивать обоями. Понадобится лишь монтажный клей или строительный степлер. Экономичный и простой способ быстро сделать ремонт в скандинавском стиле своими руками.



ЭКОПЛАТ™ ООО «Экоплат», ул. Севастьянова, д. 3, оф. 109
Тел. 449-25-68 www.ekoplat.ru

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?



Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городская ритуальная служба Ritual.ru информирует об участившихся случаях мошенничества и значительного завышения цен на оказание ритуальных услуг.

Как уберечь себя от обмана — первые действия

Если горе случилось дома: важно знать и быть готовым к тому, что после сообщения о факте смерти информация будет продана «черным агентам». Помните: пустив в дом незваного гостя, вы, скорее всего, станете его жертвой и переплатите за организацию похорон в 2-3 раза больше по сравнению со стоимостью тех же услуг, заказанных в городской ритуальной службе.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ:

1. Обратитесь в проверенную городскую ритуальную службу по телефону 8 (812) 500-35-09 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызовите сотрудника ритуальной службы.
2. Запишите Ф. И. О. выехавшего к вам сотрудника, чтобы не ошибиться и открыть дверь именно ему.
3. Дождавшись специалиста, вызовите сотрудников скорой помощи (тел. 103) и полиции (тел. 102).
4. Ни в коем случае не передавайте кому-либо паспорт усопшего до заключения договора услуг.



Если горе случилось в больнице: чаще всего о наступлении смерти сообщают сотрудники ритуальной компании при больнице. Пользуясь своим положением, они предлагают свои услуги по завышенным ценам, заманивая родственников фиктивной скидкой на услуги морга.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ:

1. Обратитесь по телефону 8 (812) 500-35-09 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызовите сотрудника городской ритуальной службы.
2. Вместе с прибывшим сотрудником отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.



Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону 8 (812) 500-35-09 или на сайте службы www.ritual.ru