



№1 В РОССИИ*

metro® news.ru

16+

metronews.ru metro_online metrorussia metronews.ru gazetametro

**НА СВЯТКИ ПЬЮТ
СБИТЕНЬ И ЕЗДЯТ
ПО ГОСТЯМ** с.2

АЛЁНА БОБРОВИЧ

Чавкать или плевать: что нас раздражает

Жители разных российских регионов рассказали о том, какие привычки их бесят больше всего. В «табели о рангах» – полный набор наших пороков: от чавканья за столом до отправки голосовых сообщений вместо привычных текстовых. Metro представляет социологическое исследование наглядно – в виде карты. с. 7

**САМЫЕ АКТИВНЫЕ
ВОЛОНТЁРЫ
ЖИВУТ НА СЕВЕРЕ
ПЕТЕРБУРГА** с.3



**НОВЫЙ КОНКУРС
МЕТРО: О КАКОЙ
ПОЕЗДКЕ ВЫ
МЕЧТАЕТЕ** с.4



#happylines

ПРАЗДНИК КАЖДЫЙ ДЕНЬ
ДЕНЬ ГОРЬКОГО ШОКОЛАДА



Напиши пожелание, выложи в Instagram с нашим хештегом и отметь @gazetametro

КЕШБЭК — 20% с 18 января*



Санаторий «Черная речка»

- УКРОЕМ ИЛИ РЕАБИЛИТИРУЕМ ОТ КОРОНАВИРУСА
- КУРОРТНАЯ КЛИНИКА
- К НАМ МОЖНО НАПРАВИТЬ РОДИТЕЛЕЙ

(812)679-94-04

www.cardiokurort.ru

*Партнер АО НСПК. РЕКЛАМА

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



Новая ветка – уже реальность

В Петербурге завершена сбойка тоннелей между станциями «Казаковская» и «Путиловская».

– Фактически это соединение двух будущих станций, а значит, мы уже можем говорить не об отдельных шахтах, а о формировании новой – коричневой – ветки метро, – сказал губернатор Александр Беглов. **METRO**

Александр Беглов
| WWW.GOV.SPB.RU



За гостей без QR-кода будут штрафовать

Петербургским бизнесменам, игнорирующим антиковидные меры, грозит денежное наказание до 700 тыс. рублей, сообщает городская прокуратура. Штраф будет назначен в том случае, если нарушение повлекло за собой массовое заболевание людей или создало такую угрозу.

«В случае нарушения са-

нитарно-эпидемиологическим правилам, повлекшего по неосторожности смерть людей, предусмотрено лишение свободы на срок от 3 до 7 лет», – говорится на сайте ведомства.

Напомним, QR-коды необходимы для посещения ресторанов, музеев, фитнес-клубов, отелей, заговов и непродовольственных магазинов. **METRO**

Зубробизоны сели на диету



Все зимние каникулы обитатели парка семейного отдыха и экотуризма в Токсово «Зубровник» принимали гостей. Парнокопытных щедро угощали яблоками и морковкой. С окончанием праздников количество посетителей в парке сократилось – и животные сели на диету. **ФОТО: АЛЕНА БОБРОВИЧ**

Святочные дни отмечаю сбитнем и сладостями



В деревне Лампово считают так: если детям весело – значит, праздник удался | **ВСЕ ФОТО: АЛЕНА БОБРОВИЧ**

В единственной староверческой деревне Ленинградской области начались Святки. Metro узнало, как старообрядцы проводят святочные каникулы



АЛЕНА БОБРОВИЧ
alena.bobrovich@metronews.ru

Житель деревни Лампово потомственный старовер Евгений Платонов к Святочной неделе начал готовиться заранее. Ещё за день до Рождества он сварил на всю деревню несколько десятков литров сбитня по старинному рецепту.

А 7 января после рождественской службы старообрядческая община пригласила всех жителей деревни на большой праздник.

Каникулы для верующих

В Лампово Рождество будут праздновать до 18 января.

– Я уже покоялся с друзьями, – рассказал Metro председатель старообрядческой общины Денис Ермолин. – Когда-то жители нашей деревни каждые Святки выворачивали тулупы мехом вверх, намазывали лица дёгтем и пели соседям колядки. В наше время тулупы никто не носит, а пуховики выворачивать бессмысленно. Поэтому мы просто ходим друг к другу в гости, поём, обмениваемся подарками. Получаются такие длинные, весёлые и сытые рождественские каникулы.

«До Крещения у нас нет ни одного постного дня, можно есть и мясное, и молочное».

Денис Ермолин, председатель старообрядческой общины деревни Лампово

Никакой магии

По словам староверов, в каникулы больше всего стараются радовать детей: с ними разучивают колядки и обряды, которые пели и которые проводили их предки. За «староверческое» образование в Лампово отвечает заведующая библиотекой Евпраксия Лукашевич.

– Мы реконструируем рецепты, вспоминаем песни, которые пели наши прабабушки, – продолжает Денис Ермолин. – Но никогда в Святки не гадаем. Мы все знаем, что гадание является частью русской традиционной культуры, но в Лампово к магии никогда не обращались. Мы просто молимся Господу и благодарим за всё.



Сбитень староверы варят по восстановленному старинному рецепту – из мёда и пряных трав

И

дней делят рождественские каникулы, когда можно всё есть, веселиться и ходить друг к другу в гости



Всем нам иногда хочется заглянуть в будущее. Таролог Вероника Тёмная рассказала Metro о популярных способах узнать свою судьбу

1 Прохождение и обувь

Одно из самых старых и известных гаданий – на суженого. В ночь накануне Рождества девушки выходили на улицы и спрашивали у первого встречного мужчины, как его зовут. Это и было имя будущего мужа. Ещё одной забавой было перебрасывание башмаков через забор своего дома. Куда укажет носок, оттуда появится мужчина мечты.

2 Гадание на кольцо

Узнать о том, через сколько лет удастся выйти замуж, можно с помощью кольца. Для этого закреплённое на волоске или нитке золотое украшение нужно опустить в пустой стакан: сколько раз ударится оно о стенку стакана, столько лет и ждать замужества.

3 Валет да любовь

На ночь нужно положить под подушку четырёх карточных королей. Утром, не глядя, взять одну карту. Если попался пиковый король – жених будет старше вас и очень ревнивый; червовый – молодой и богатый; крестовый – бизнесмен или военный; бубновый – красавец-сердцеед.

4 Гадание по книге

Положите ладонь левой руки на закрытую книгу и задайте вопрос. Откройте страницу наугад и прочтите строку, на которую укажет большой палец. Эта фраза и есть ответ.

5 Зерно истины

Загадываете желание или задаёте вопрос и берёте правой рукой небольшое количество зёрен или семян (рис, фасоль, овёс). Высыпаете на стол и пересчитываете зёрна. Чётное количество – сбывается, нечётное – нет.



КОРОНАВИРУС НОВЫЕ ДАННЫЕ

• Всего • За сутки

С.-ПЕТЕРБУРГ 865516 +1419
РОССИЯ 10666679 +15830
МИР 307155337 +1963734



Самые активные волонтеры – в северных районах Петербурга

Петербургские волонтеры сообщества «За Наш Лес» за три года существования собрали около 30 тонн мусора и высадили сотни саженцев деревьев



ЗИНАИДА БЕЛОВА
zinaida.belova@metronews.ru

О том, как группа единомышленников меняет наш город к лучшему, Metro рассказал руководитель организации «За Наш Лес» Константин Вержба.

Убираться надо правильно – Всё началось с того, что я просто ходил убирать мусор на Шуваловский, Орловский карьеры. Потом ко мне присоединились люди из соседних ЖК, активно участвовали, помогали. Потому что там эта проблема стоит остро и мы пытаемся её решить уже не первый год.

Мы не просто собираем мусор, – объясняет Константин. – Это целое дело – собрать его отдельно по фракциям и потом ещё вывезти. Мы убрали две большие свалки около Шуваловского карьера, мусор в парке около озера Долгого. Перед тем как проводить субботники, пишем в районные администрации, службы (например,

30

крупных акций по уборке мусора и озеленению города за плечами волонтеров организации «За Наш Лес»

есть такая станция «Переработкинская»), и они идут навстречу, выделяют транспорт. За три года нам удалось собрать около 30 тонн мусора. За обычный субботник, где участвуют порядка 20–30 человек, собирается где-то до 1–2 тонн мусора.

Для детей посадили пихты Волонтеры также занимаются озеленением города.

– В прошлом сентябре мы посадили пихты на территории ПНДР №6 (Психоневрологический дом ребенка №6), – рассказывает Константин Вержба. – Почему пихты? Потому что иголки этих деревьев мягкие и будут приятны на ощупь детям, также эти деревья морозоустойчивы и хорошо приживутся.

Ещё наши волонтеры участвовали в акции в Кингисеппе, там было высажено порядка 4 тыс. саженцев. Вообще за три года мы приняли участие в 30 крупных акциях. На этот год у нас запланирована посадка ста деревьев по Петербургу.

Просто так в городе посадить дерево достаточно сложно, это надо согласовывать с комитетами по благоустройству. Поэтому мы стараемся сажать деревья на территории социальных учреждений – там проще договориться. Стараемся подать хороший пример населению, потому что у нас в Петербурге большая проблема с озеленением, и стараемся сажать деревья там, где это реально сделать без больших юридических сложностей.

Женщины больше хотят менять город к лучшему

– За три года наше сообщество разросло до 12 тыс. человек. Средний возраст волонтеров – 20–30 лет. Есть и те, кому за 60, и они могут дать фору молодым. Кстати, женщин больше, чем мужчин, соотношение где-то 60 на 40%.

Самые активные районы, которые решают какие-то экологические проблемы в Петербурге, это Приморский, Выборгский и Курортный. В остальных районах, как правило, всё в парках, скверах – и в принципе администрация там справляется. Там более-менее чисто. А в тех районах, которые являются некой окраиной Питера, проблем хватает.

Полная версия на сайте:
www.metronews.ru



Руками волонтеров организации «За Наш Лес» в Петербурге и Ленобласти высажены уже сотни деревьев | [VK.COM/FOROURFOREST](https://vk.com/forourforest)



Раздельный сбор мусора в Калининском районе | [VK.COM/FOROURFOREST](https://vk.com/forourforest)

Присылайте свои истории по ссылке в QR-коде



Городское Жилищное Агентство
ПОКУПКА, ПРОДАЖА, ОБМЕН ЖИЛЬЯ
380-14-80

www.доли.рф
ВЫКУП ДОЛЕЙ КВАРТИР
648-8888

КОРОТКО

На каникулах петербуржцы активно прививались

В период с 31 декабря по 10 января первые прививки от коронавируса сделали около 26 тыс. петербуржцев. В городском Комитете по здравоохранению считают, что к этому шагу многих горожан подтолкнул в том числе и режим QR-кодов, который был введен со 2 января в большинстве городских организаций. **METRO**

В Петербург доставят вакцину для подростков

Вакцина от коронавируса для подростков может поступить в Северную столицу уже через неделю. Об этом заявил председатель городского Комитета по здравоохранению Дмитрий Лисовец. Его слова приводит ТАСС. «Анонсировалось, что вакцинация должна была начаться либо в самом конце прошлого года, либо в январе текущего... Можно говорить о том, что примерно в течение недели – 10 дней эти партии уже могут поступить, в том числе и в Петербург». **METRO**

Клиника Пирогова

Предварительная запись:
210 50 36

БЕСПЛАТНЫЕ ПРИЁМЫ ХИРУРГОВ
в клинике им. Пирогова на Васильевском острове

12, 13, 15, 19 ЯНВАРЯ 2022

по вопросам хирургического лечения:

- грыж: пупочных, паховых, диафрагмальных и послеоперационных;
- желчекаменной болезни
- щитовидной железы • геморроя



Яковлев Пётр Николаевич
хирург, к.м.н.



Трухманов Сергей Дмитриевич
проктолог, хирург

Большой пр. В. О., д. 49-51

WWW.PIROGOVCLINIC.RU

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Лицензия № ЛО-78-01-010111 от 27.08.2019. Реклама.

10 лет с Вами!

СЭКОНД ХЭНД ВОЛВА!

Пн. 10% Вт. 20% Сред. 30% Четв. 40% Пятница 50%

- М «Площадь Ленина», пл. Ленина, д.6 (в здании Финляндского вокзала, вход с Финского переулка)
- М «Нарвская», Промышленная ул, д. 6, 2-й этаж, ЦФТ «Нарвский»
- М «Ленинский проспект», Ленинский пр., д. 140
- М «Ленинский проспект», Ленинский пр., д.95, к.1
- М «Купчино», ул. Малая Балканская, д. 26
- М «Академическая», пр. Науки, д. 24
- М «Гражданский проспект», пр. Просвещения, д. 81
- М «Комендантский проспект», пр. Испытателей, д. 33
- М «Звездная», ул. Пулковская, д. 14
- М «Ладомская», ул. Косыгина, д. 24
- М «Ладомская», Заневский пр., д. 65
- М «Ломоносовская», ул. Бабушкина, д. 38, корпус 2, 2-й этаж
- М «Московская», ул. Типанова, д. 4
- М «Проспект Просвещения», пр. Просвещения, д. 36
- М «Улица Дыбенко», ул. Дыбенко, д. 23, корпус 7
- М «Девяткино», ул. Вокзальная, д. 19

VOICES

WWW.METRONews.RU

«Я молодец, потому что начала активно заниматься спортом и нашла себе интересное хобби по душе!»

Анастасия, журналист Metro



ПОХВАЛИ СЕБЯ

Друзья! Новый год надо начинать с позитива! Напишите нам, за что вы можете себя похвалить. Ждём ваши тексты (не более 70 знаков) и фото на KONKURS@METRONews.RU с пометкой «Я МОЛОДЕЦ».

#gazetametro



ДОБАВЬ ЭТОТ ХЕШТЕГ К СВОЕМУ СНИМКУ И ПОПАДИ НА СТРАНИЦЫ ГАЗЕТЫ



«History of cars».
@PH.PRV



«Любуемся праздничной иллюминацией Петербурга и настраиваемся на рабочий темп». @NATKA_LENINGRADKA

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

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

АВТОБУСНЫЕ ЭКСКУРСИИ ПО ПЕТЕРБУРГУ И ЛЕНОБЛАСТИ

15.01 ЗИМНИЕ ФОРДЫ КАРЕЛИИ ХИТ!	23.01 ПУТЬ КОНКВИСТАДОРА (адреса Н.Гумилева)
16.01 ПУТЬ А.НЕВСКОГО (с новым мемориалом)	29.01 ТЕНЬ ПАЛЛАДИО ИЛИ ОТ БАБУШКИ К ВНУКУ
22.01 ПО МАНИЮ ПЕТРА ВОЗДВИГШИЙ ИЗ БЛАТ	29.01 ОТ СМОЛЬНОГО ДО БОГОСЛОВКИ
22.01 ПО АДРЕСАМ ГРАФОВ ЗУБОВЫХ (экслюзив)	30.01 ЕСЕНИН В ПЕТРОГРАДЕ NEW!
23.01 АРХИПЕЛАГ МОДЕРНА НЕПЕШКОМ – 1	05.02 ВДОЛЬ ИЖОРЫ НА РЫБНУЮ ФЕРМУ ХИТ!

НОВЫЕ ПЕШЕХОДНЫЕ ЭКСКУРСИИ ПО ПЕТЕРБУРГУ

14.01 МУЗЕЙ СПЕЦИЙ С МАСТЕР-КЛАССОМ	15.01 САЛЬВАДОР ДАЛИ. АТОМНАЯ ЛЕДА
15.01 ДОМ КОМПАНИИ ЗИНГЕР (с крыши)	16.01 МУЗЕЙ АКАДЕМИИ ШТИГЛИЦА

ТУРЫ ПО РОССИИ (От 2-х ночей АКЦИЯ кешбэк* на туры с 18.01 по 24.04 – подробности на сайте)

05-06.02 АЗБУКА ШЕДЕВРА В НОВОМ ИЕРУСАЛИМЕ	25-27.03 ГЖЕЛЬ И ДРУГИЕ РАДОСТИ NEW!
25-27.02 СЛАДКИЕ ТАЙНЫ КОЛОМНЫ NEW!	26-27.03 ЦАРСКАЯ МОСКВА
06-08.03 ТОРЖОК-КОНАКОВО-ЖОСОВО-ВЕРБИЛКИ	26-27.03 НЕОЖИДАННЫЙ НОВГОРОД С ТЕАТРОМ
06-07.03 БОКСИТОГОРСКО-ЧАГОДА-ТИХВИН NEW!	01-03.04 ЕДЕМ В НИЖНИЙ NEW!
06-08.03 КРЫМ: ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО →	08-10.04 РОМАНТИКА ЗЕМЛИ РУССКОЙ
11-13.03 ТУЛА И ЯСНАЯ ПОЛЯНА →	09-16.04 КАВКАЗ ДЛЯ БЕРЕЖЛИВЫХ →
18-20.03 ПЕРЕДЕЛКИНО И УСАДЬБЫ	15-17.04 ПОЭЗИЯ РЯЗАНИ NEW!

NEW - новый
ООО «АП «ЭКЛЕКТИКА», ОГРН 1127847341159
* при оплате по карте «Мир»

Газета Metro [Metro]
Санкт-Петербург
№ 1 (4520)
Генеральный директор
Владимир Брык

• Главный редактор
Сирота А. Л.
• Арт-директор
Георгий Макаров-Якубовский
• Редактор номера
Зинаида Белова

НОВЫЙ КОНКУРС

ДРУЗЬЯ, Metro начинает новый конкурс «Путешествие моей мечты». И пусть поехать в заграничный отпуск сейчас довольно сложно, давайте помечтаем, куда бы вы хотели отправиться, когда все ограничения будут сняты. Присылайте фотографии из своих самых лучших отпусков или выкладывайте в Instagram с хештегом #gazetametro и пишите, куда бы вы ещё хотели съездить. Ждём ваши тексты (не более 70 знаков) и фото на KONKURS@METRONews.RU с пометкой «ПУТЕШЕСТВИЕ МОЕЙ МЕЧТЫ».



«Это фото было сделано на Тасосе – прекрасном «мраморном» греческом острове. На нём морская лагуна Гиола, вырезанная водами Средиземного моря в скале. Когда границы откроют, я бы хотела побывать на Азорских островах. Надеюсь, эта мечта осуществится в самое ближайшее время». @ALENABOBROVICH

ГОРОСКОП

МИХАИЛ ЧИСТЯКОВ, АСТРОЛОГ
Центр прогнозирования и психологии
«АСТРУС»

ОВЕН
21.03 – 20.04

Уже сегодня, в начале рабочей недели, вас могут обрадовать заслуженным вознаграждением за труды.

ТЕЛЕЦ
21.04 – 21.05

У Тельцов все шансы выйти в лидеры и продемонстрировать свои лучшие личные качества.

БЛИЗНЕЦЫ
22.05 – 21.06

Во вторник стоит прислушиваться к мнению коллег по работе и к своим домочадцам.

РАК
22.06 – 22.07

Почувствуйте себя свободным от застывших догм и правил.

ЛЕВ
23.07 – 22.08

Не ленитесь – сейчас вы сможете заткнуть за пояс всех своих конкурентов.

ДЕВА
23.08 – 22.09

Представители знака Девы смогут не только продемонстрировать свой недюжинный интеллект, но и узнать что-то новое для себя.

ВЕСЫ
23.09 – 22.10

Если ваша деятельность связана с чужими деньгами, день может сложиться весьма удачно.

СКОРПИОН
23.10 – 21.11

Может быть, вас не всё будет устраивать в действиях партнёров, но это не повод идти на конфликт.

СТРЕЛЕЦ
22.11 – 21.12

В этот день всё внимание будет посвящено самой скучной и простой рутинной работе.

КОЗЕРОГ
22.12 – 20.01

Вторник может быть связан у вас с романтическими отношениями.

ВОДОЛЕЙ
21.01 – 18.02

Благоприятными будут любые дела, связанные с домом и недвижимостью.

РЫБЫ
19.02 – 20.03

Рыбы рискуют весь день потратить на досужие разговоры и пересуды.

ЕЛЕНА
КОЛЯДИНА

ЖУРНАЛИСТ, ПИСАТЕЛЬ,
ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ХЛЕБОМ НЕ КОРМИ –
ДАЙ ЖИВОТНЫХ
СПАСТИ

Наши люди очень любят спасать животных. Каждую зиму по телевизору показывают трогательные сюжеты об очередном россиянце, спасшем от неминуемой смерти лебедя. Сам лебедь, сидящий в сарае, шипит, клюёт корреспондента и умилениа зрителей не разделяет, ну да что с него возьмёмшь – фауна. Я сама каждый месяц с восторгом пишу о стрижах, которых по цепочке со всей страны передают в специальный поезд, идущий из Петербурга в Крым, и там выпускают. То о мохноногом сыче – нашли в канун Нового года в Вологде в сугробе и отнесли ветеринарам. Те посоветовали орнитолога, специалиста по диким птицам, в Череповце, так общественность через социальные сети отыскала людей, готовых отвезти птицу на машине из одного города в другой. Из Череповца осмотренного сыча, опять же усилиями добрых людей, отправили в Москву.

По словам зоозащитников, если дикая птица сможет восстановить лёгкую способность, после лечения сову выпустят на волю вблизи Москвы. Если же нет – мохноногий сыч отправится в центр реабилитации и реинтродукции диких животных «Сирин» или же в центр помощи птицам Веры Пахомовой в Москве.

Да, нашего человека не остановить, если дело касается спасения братьев меньших. Но вернёмся к лебедям. В Вологодской области в местном паблике репостят фото лебедя, плавающего в протоке среди льда и снега.

«Максимальный репост! Помогите спасти! Уже месяц лебедь в польне. Куда только ни обращались – властям нет дела!» – ну вы знаете эти призывы в соцсетях. Один человек вроде как попытался противостоять нам, спасителям: «Он прекрасно живёт. В природе выживает сильнееший. Весной ещё пару себе заведёт».

Но автора прямо заклевали. И я тоже возбудилась и везде в комментариях пишу про бедную птицу. И вот наш информационный шум дошёл до орнитолога Дарвинского заповедника (находится на границе Вологодской и Ярославской областей) Мирослава Бабушкина.

– А что с лебедем? У него травма? – спросил Мирослав. – Насколько я знаю – нет. Почему его надо спасать из его среды обитания? Изъяв птицу из природы, её в лучшем случае в зоопарк отправят, как это было с ранее «спасёнными» лебедями. Если он там живёт уже месяц, значит, есть чем питаться. Лебедь-кликун без проблем живёт при наличии открытой воды, плюсовой температуры и еды. В нашей зоне эти птицы прилетают в первых числах марта и охраняют свои гнёзда. В это время в природе зимний аспект. К тому же зимуют многие на Каспийском море, так что для этих птиц зима не проблема. Как смогу – выеду на место.

И только вроде все успокоились, новое дело: в соцсети небольшого посёлка операция по спасению рыжего кота. Кот, судя по фото, довольно упитанный, в ошейнике, с хитрой мордой, но дамы-кошатницы уверены, что это бездомный потеряшка. Выложили видео, как кот сидит на бездомном кладбище. Тут же рождается версия: проводит целые дни на могиле умершего от ковида хозяина!..

Наконец, откликается в комментариях человек: «Он домашний, сам уходит гулять и возвращается. Хозяева – пожилые люди. Интернетом не пользуются, поэтому ваших криков в соцсетях не читают. Что за манера хватать каждого встречного кота и искать ему новых хозяев!»

В общем, всё хорошо: люди у нас добрые, все животные спасены, и в соцсетях есть чем заняться.

Мнение автора может не совпадать с мнением редакции.

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, 244-4341, 244-4342, 244-4343; московское представительство: (495) 787-1211.

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 «Типографский комплекс «Девиз»
195027, Санкт-Петербург, Якорная ул., д. 10,
корпус 2, литер А, помещение 44.

Заказ № ДБ-18

Время подписания в печать:
по графику – 10.01.2022, 21.15
фактическое – 10.01.2022, 21.15

Т. 150 000. Распространяется бесплатно

В каждом возрасте нужен «свой» врач

Каких врачей необходимо посещать и какие анализы стоит сдавать людям, достигшим определённого возраста, Metro рассказала Светлана Бурнацкая, участковый врач-терапевт, член Российского научного медицинского общества терапевтов

МАРГАРИТА ЛЕМЕШКО

Возраст 20–30 лет

Людям данной возрастной группы пока не обязательно проводить много времени в клиниках. При отсутствии хронических заболеваний, выявленных ещё в детском возрасте, необходимо обращаться к врачам лишь при наличии жалоб. Однако быть внимательным к своему здоровью всё равно необходимо. Одна из самых распространённых проблем, которая может начать беспокоить в этом возрастном промежутке, – проявления начинающегося сколиоза (лечим его у травматолога-ортопеда).

При заболеваниях, выявленных в подростковом возрасте, нужно планомерно наблюдаться у профильных специалистов.



Искривление позвоночника в раннем возрасте не ощущается, но с годами может обернуться проблемами | PIXABAY.COM

Возраст 40–50 лет

Женщинам в 40–50 лет следует раз в год делать УЗИ и маммографию молочных желёз, а также раз в полгода посещать гинеколога. Мужчинам в то же время стоит наблюдаться у уролога – с обследованием предстательной железы и анализом крови на ПСА.

И мужчинам, и женщинам в этом возрасте необходимо следить за сердечно-сосудистой системой, регулярно делать ЭКГ и Эхо-КГ. Обследование ЖКТ осуществляем методами УЗИ, гастро- и колоноскопии. Не следует забывать о щитовидной железе, наблюдаться у эндокринолога. Также эндокринолог может выявить симптомы начинающегося диабета. Если появляются нетипичные головные боли (как проявления сосудистых заболеваний), не откладывая визит к неврологу. Стоит провести и более расширенное исследование биохимического состава крови.

Возраст 50–60 лет

В целом следует уделять внимание тем же показателям, что и в возрасте 40–50 лет. Также для мужчин и женщин добавляется нагрузочное тестирование для выявления скрытой патологии сердечно-сосудистой системы. Для всех обязательны гастро- и колоноскопия с анализом кала на скрытую кровь, а также проведение расширенного биохимического анализа крови.

Возраст 60+

Важно сделать упор на онкологический профиль и сердечно-сосудистую систему, проводить такие исследования, как ЭКГ и Эхо-КГ, нагрузочное тестирование. В эти годы необходим контроль состояния каждой системы и каждого органа. Сдайте расширенный анализ крови на липидный профиль, гемостаз, печёночные ферменты и показатели работы почек. Не забываем и про ЖКТ, планомерно делаем гастро- и колоноскопию. Для пациентов 60+ важно вовремя выявить возможную сосудистую патологию, в чём помогут МРТ, УЗИ, КТ и более углублённые исследования у невролога и кардиолога.

Актуально в любом возрасте

Каждому вне зависимости от возраста необходимо проходить диспансеризацию. Это надёжный способ предупредить заболевания, выявить их на ранней стадии, когда лечение наиболее эффективно.

Также важно один раз в год проходить рентгенологическое исследование лёгких на предмет выявления туберкулёза и один раз в полгода посещать стоматолога.

В соответствии с календарём прививок нужно проводить вакцинацию от кори, гепатита В, дифтерии, столбняка, пневмококка и не забывать о вакцинации от гриппа.



Александр Буйнов сломал руку

71-летний певец упал с лестницы и вынужден был обратиться в больницу. «Вот, сломал руку. Едем в госпиталь. Самодельную шину поставили. Левая рука... Поскользнулся на ровном месте – на лестнице», – записал он видеобращение в своём Instagram. METRO

INSTAGRAM@BUINOVOFFICIAL

40–50

лет – возраст, в котором следует ежегодно делать УЗИ и маммографию молочных желёз

Возраст 30–40 лет

В этой уже более старшей возрастной категории стоит особое внимание уделить работе ЖКТ и сердца, а также контролировать содержание глюкозы и холестерина в крови. Обязательно наблюдаться у специалиста по системным проявлениям, особенно если есть заболевания по части ЖКТ, сердечно-сосудистой, а также костно-мышечной системы.

К более углублённым исследованиям, таким как гастро- и колоноскопия, эхокардиография сердца, обследование сосудов головного мозга, следует прибегнуть при наличии определённых жалоб.

С 35 лет женщинам также желательно делать скрининг на раннее выявление онкологических заболеваний репродуктивной системы, УЗИ молочных желёз. Конечно, отправляться на такое исследование очень страшно, но стоит взять себя в руки: чем раньше вы выявите проблему, тем успешнее сможете с ней справиться.



Реклама

НОВИНКА

Глюкометр УанТач Верлио Рефлект

Единственный глюкометр в России, который даёт советы и мотивирует*

Используется с тест-полосками OneTouch Verio®



svami.onetouch.ru
8 800 200 83 53

ONETOUCH
Verio Reflect®

С функцией ПОМОЩНИКА Blood Sugar Mentor



Бесплатное мобильное приложение**
OneTouch Reveal® с вашими результатами в удобном формате

*Исследование было проведено компанией ООО «Индекс» в июне 2021 г. среди 39 глюкометров, зарегистрированных в России. **Мобильное приложение «Электронный дневник самоконтроля OneTouch Reveal®» предназначено для граждан Российской Федерации старше 18 лет. Результаты функций приложения не являются диагнозом, не являются исчерпывающими и полностью достоверными, не заменяют визит к врачу и не могут быть основанием для внесения изменений в назначенную терапию и образ жизни. Plus — плюс. Blood Sugar — глюкоза крови. Mentor — помощник. Товар сертифицирован. Рег. уд. № РЗН 2021/14349, РЗН 2021/14393. ©ООО «ЛайфСкан Раша», 2021. 121614, г. Москва, ул. Крылатская, д. 17, корп. 4, эт. 2, пом. 1, ком. 2. GI-VRF-2100019.

18+ ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИК
 для работы на строительной базе в п. Лесколово. Развозка от метро «Проспект Просвещения» 3/п от 60 000, график работы 5/2
 тел. главного механика **8-921-966-49-83**, звонить с 8-30 до 12-00

МЫ ХОТИМ, ЧТОБЫ ГАЗЕТУ ЧИТАЛИ БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ, А БУМАГИ РАСХОДОВАЛОСЬ МЕНЬШЕ! ЕСЛИ ВЫ УЖЕ ПРОЧИТАЛИ ГАЗЕТУ МЕТРО, ОСТАВЬТЕ ЕЕ НА ЛЮБОЙ СТОЙКЕ РАСПРОСТРАНЕНИЯ. СПАСИБО

охранному предприятию «КАРДИНАЛ»
требуются ОХРАННИКИ:
 наличие лицензии обязательно; различные графики работы; з/п от **30 000** рублей;
 Контакты: (812) 677-86-15; 8(999) 528-16-89

ПРИГЛАШАЕМ ОХРАННИКОВ
 графики различные, з/п стабильная, официальное трудоустройство, форму выдаем, бесплатное питание.
отдел кадров: 318-72-07
з/п 50 000 рублей

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ
 ОФИС КПП – з/п 2300-3200 р./смена.
 Гражданство РФ, без вредных привычек.
 Гибкий график.
 Оформление по ТК, соцпакет
 Телефон: **8-931-206-19-75** с 10.00 до 18.00, пн-пт

В бизнес-центры и элитные жилые комплексы м. Крестовский остров, Спортивная улица д. 2 требуются
ДВОРНИКИ и УБОРЩИКИ(цы)
 График работы 5/2, 6/1 по 8-10 часов.
ЗП от 30 000 - 50 000 руб./мес.
 в Петроградском районе
8-812-380-16-59, 8-960-261-53-01
8-965-090-62-10

В крупную сеть общественного питания требуются: **ОФИЦИАЛЬНОЕ ТРУДОУСТРОЙСТВО**
 Гр/р: 2/2, 30/30 с 08:00-20:00
ВАХТА с проживанием, 3-ёх разовое питание, спецодежда
т: 8-921-353-45-39

- ☑ **ПОВАР-УНИВЕРСАЛ**
- ☑ **МОЙЩИК (-ца) ПОСУДЫ** (есть посудомоечная машина)
- ☑ **УБОРЩИК (-ца) ПОМЕЩЕНИЙ**
- ☑ **ГРУЗЧИК**

Трамвайный парк №7
ПРИГЛАШАЕТ НА ОБУЧЕНИЕ профессии ВОДИТЕЛЬ ТРАМВАЯ
 Гарантировано:
 • стипендия
 • трудоустройство в соответствии с трудовым законодательством РФ
 • служебная развозка
 • стабильная заработная плата.
 Обращаться по телефону: 244-18-20, доб.4620
 Ул. Грибакиных д.3

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ

График работы:
 вахта 30/30, 60/30.
 Бесплатное проживание, питание, компенсация проезда, подъемные. Оплата после вахты
Зп. 60 000 руб / месяц.

Сменный график:
 суточные или дневные смены: 1/2, 2/2.
Зп. 40 000 руб/ месяц.

Авансы и своевременная выплата зарплаты, премирование по результатам работы. Возможен еженедельный наличный расчет.
8-963-305-22-47

BIF www.bifgroup.ru
 Приглашаем на работу:

- **АВТОКРАНОВЩИКОВ** (МАШИНИСТА АВТОКРАНА, КРАНА-МАНИПУЛЯТОРА) З/п от 100 000 руб.
- **МОТОРИСТОВ** МАЗ, КамАЗ
- **АВТОЭЛЕКТРИКОВ-ДИАГНОСТОВ** (ремонт грузовой спецтехники МАЗ, КамАЗ)
- **СЛЕСАРЕЙ** по ремонту грузовых а/м МАЗ, КамАЗ З/п от 65 000 руб.

Работа в СПб.
 Проживание предоставляем
8-921-993-17-33, Сергей Евгеньевич

В связи с расширением парка техники, в крупную дорожно-строительную организацию АО «Трест» требуются
МАШИНИСТ БУЛЬДОЗЕРА, МАШИНИСТ ГУСЕНИЧНОГО и КОЛЕСНОГО ЭКСКАВАТОРА.
ЗП от 90 000 руб. в месяц,
 полный рабочий день, о/р от 3-х лет.
тел.: 449-20-27 доб. 178, 8-921-998-38-14.

ООО «СК «М.ПИТЕР» для работы на монолитном строительстве в комплексной бригаде **ТРЕБУЮТСЯ:**
3/п от 70 000 руб.
 Наличие квалификационного удостоверения в профессии
График работы: 5/2
телефон отдела кадров 492-54-83

- **МОНТАЖНИКИ** опалубочных систем PERI, СТ и ЖБК
- **ВОДИТЕЛЬ АВТОПОГРУЗЧИКА**
- **ЭЛЕКТРОМОНТЕР** по ремонту и обслуживанию электрооборудования на прогрев бетона

ЗАРАБОТОК ДЛЯ ВСЕХ!
 Опыт работы не требуется
от 3 000 до 7 000 руб. в день.
 ежедневные выплаты сразу выход на работу уже завтра
8 981 105 25 89

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ! Подать своё объявление в газету вы можете на сайте: **stroki.metronews.ru** или по тел.: **+7-921-550-02-73** Анастасия, а также: **244-43-41 доб. 247**

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ:
 • Клею.Крашу. Недор.946-78-26

НЕДОРОГО
КЛЕЮ ОБОИ, КРАШУ ПОТОЛОК. ЛИНОЛЕУМ/ЛАМИНАТ.
☎ 962-89-13

РАБОТА:
 • Сторож на а/стоянку, график 1/2, зп 25 000р, т. 3738127

Требуются: **ДВОРНИК, УБОРЩИЦА/К, ГАРДЕРОБЩИЦА/К**
 оформление по ТК РФ
+79119228382 Парк Победы;
+79960904405 Садовая

КУПЛЮ:
 Книги, Б.вазы, знаки, мебель, фарфор, открытки, пианино, ст.фото, ёл.игрушки, янтарь, картины и пр. **8(921)978-1505**

СКУПКА КНИГ
 Выезд по СПб и пригородам от 100 экземпляров. Оплата сразу.
934-00-62

- Антиквариат.Выезд. 89216386968
- Радиодетали.Выезд **984-20-55**
- Радиодетали.Выезд.89216386968
- Куплю мот. Урал +79500107529
- Книги.Выезд. 89216386968

КУПИМ ВАШИ КНИГИ
 В хорошем состоянии. Выезд оценщика на дом
☎ 906-97-56

- Рога лося, оленя.89216386968
- Книги.Зингер.Значки.953-3970

КАРТИНЫ, ФАРФОР, СТАТУЭТКИ, ВАЗЫ, МЕБЕЛЬ, ЧАСЫ, МОНЕТЫ, КНИГИ, ОТКРЫТКИ, ЕЛ.ИГРУШКИ, ЯНТАРЬ, ЗНАЧКИ.
ТЕЛ.: 948-23-83

- Монеты.Выезд. 89216386968

НЕДВИЖИМОСТЬ. КУПЛЮ:
 • Куплю долю в квартире. Кристина +79219568456

НЕДВИЖИМОСТЬ. ПРОДАМ:
 • Продам долю в квартире в СПб, оплата после прописки. Тел. +7(921)-941-09-61 Евгения

РАЗМЕСТИТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ:
 • **ОБ УТЕРЕ ДИПЛОМА;**
 • **О ПРОВЕДЕНИИ СОБРАНИЙ, ТЕНДЕРОВ, ТОРГОВ**
 можно в этой рубрике: **stroki.metronews.ru**
 или позвонить по телефону: **244-43-41 доб. 247**

Группа компаний «Fort Group» приглашает на работу в торгово-развлекательные комплексы
ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ
 (Эксплуатация: электрика, сантехника, ремонтные работы).
 Опыт от 2 лет, наличие допуска по электробезопасности.
 м. пр. Большевиков, м. Комендантский пр., м. Лесная, м. Академическая, м. Пионерская

ДИСПЕТЧЕРА
 Видеонаблюдение за лифтами, эскалаторами, системой пожаротушения
 м. Пионерская, м. Академическая, м. Озерки

Оформление по ТК РФ, сменный график работы 1/3
тел. +7 (931) 205-90-42; 8 (812) 456-63-18 с 9.30 до 18.00

Приглашаем на работу
УБОРЩИЦ (ков)
 в Бизнес-Центры Газпром
 Станции метро Электросила, Московская
 График работы 5/2 с 8.00-17.00
ЗП от 30000 руб./мес.
до 50000 руб./мес.
8-812-380-16-59
8-960-261-53-01
8-965-090-62-10

ОРГАНИЗАЦИИ ООО «КОНСАЛ РЕКЛАМА» ТРЕБУЮТСЯ:

1. **Инженер-конструктор POS, SolidWorks**, 65 т.р.
2. **Маляр порошковой покраски**, 65 т.р.
3. **Повар в рабочую столовую**, 3 через 3, 30 т.р.
4. **Контролер на КПП**, сутки через двое, 2,8 т.р смена
5. **Модельщик**

Адрес: ст.м. «Московские Ворота», Ул. Парковая, д. 4«В»
Т.303-90-68 д.225 - отдел кадров .звонить с 10.00 до 18.00

Для размещения **ВАКАНСИЙ** в газете **МЕТРО** просто позвоните или напишите!
 Марина Спорникова
244-43-43 доб. 228
 marina.spornikova@metronews.ru

В СТРОИТЕЛЬНУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ требуются:
ПЛОТНИКИ
БЕТОНЩИКИ
 сложные фундаменты
8-981-724-11-25

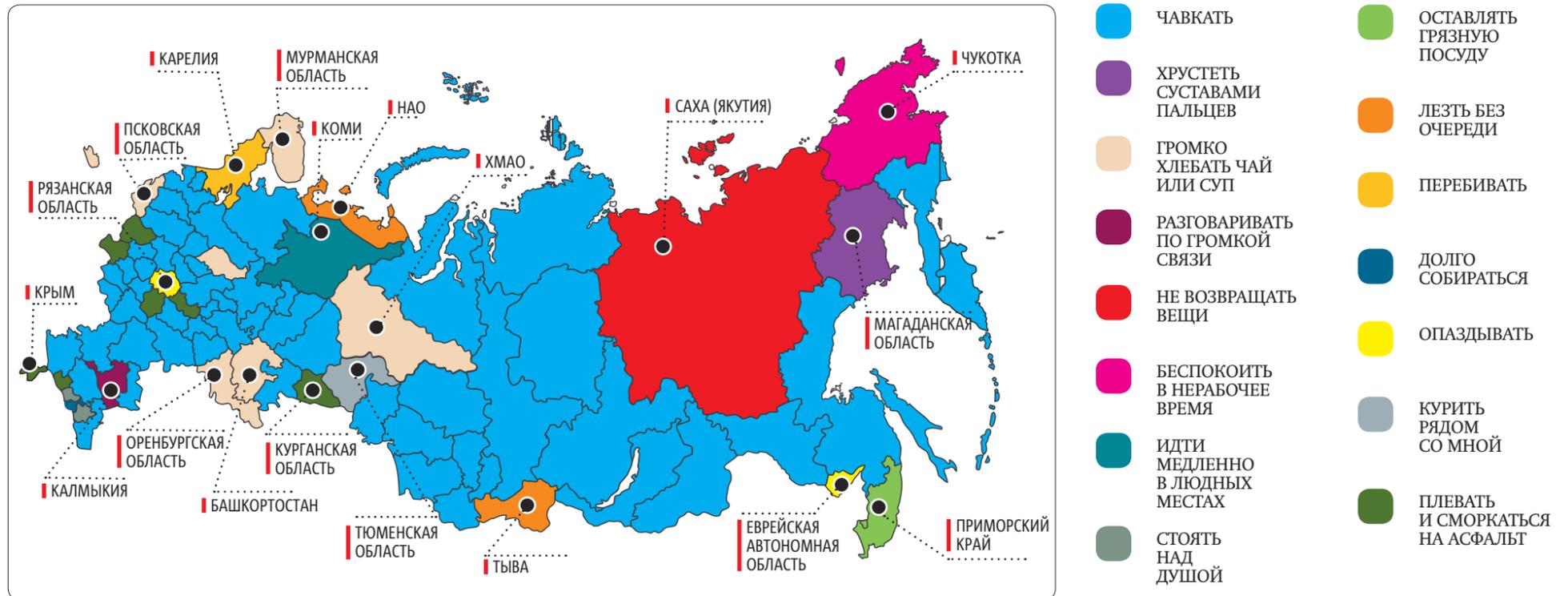
СПБ «ГУП Горэлектротранс» приглашает на работу:
СПЕЦИАЛИСТА ОТДЕЛА СТРАХОВАНИЯ И ПРЕТЕНЗИОННОЙ РАБОТЫ
 Заработная плата: от **48 000 руб.**
График работы: 5/2
Должностные обязанности:
 • учет случаев задержки движения в связи с ДТП с участием транспортных средств предприятия;
 • контроль за предоставлением документов, подготовка претензий;
 • подготовка пакета документов для юридического отдела, необходимых для обращения в суд;
 • подготовка отчетов по претензионной работе.
Требования к кандидату:
 • наличие высшего экономического образования;
 • опытный пользователь Microsoft Office, приветствуется знание 1С;
 • умение работать с большим объемом информации.
 Контакты: тел. 244-18-41, Санкт-Петербург, ул. Сызранская д.15 для резюме: **kdr37@spbget.ru**

ПУБЛИКАЦИЯ ВАКАНСИЙ в газете МЕТРО
 Марина Спорникова, 244-43-43 доб. 228,
marina.spornikova@metronews.ru

Россияне назвали бесящие привычки

В конце прошлого года эксперты выяснили, какие вредные привычки раздражают россиян больше всего. Участники опроса выбирали между чавканьем, поеданием козявок, грызением ногтей и даже отправкой голосовых сообщений вместо текстовых. Итогом стала интерактивная карта бесящих привычек, опубликованная на медиапортале YourChoice. Судя по карте, петербуржцев больше всего бесят «чавкальщики»

АВТОР: АННА ЖУКОВА | ГРАФИКА: АНДРЕЙ КАЗАКОВ



Холодильник гудит? Стиралка прыгает? По ТВ пошли полосы? Капает кран? Засоры в туалете? Выбивает автомат?

Всё это опасные признаки скорой поломки! Чтобы предотвратить их, Вам срочно нужно сделать ЭТО...

...позвонить по новейшей горячей линии Ленремонта! Наш эксперт **БЕСПЛАТНО** проконсультирует Вас и ответит на все вопросы по Вашей технике — круглосуточно и без выходных. А ещё Вы можете вызвать мастера на дом! Он починит всё уже сегодня с **гарантией на ремонт 2 года. Пенсионерам — СКИДКИ!**

ЛЕНРЕМОНТ 344 44 44

Звоните круглосуточно, без выходных

Мебель Карелии АКЦИЯ! Только до 18.01.2022 г.

Диван-книжка «ХИТ-3» 7999 р. **6499 р.**

Матрац ватный 1999 р. **999 р.**

Тахта «Милан-1» 6299 р. **4999 р.**

Шкаф-купе 12999 р. **9999 р.**

Диван выкатной «Турин-2» 6999 р. **от 4499 р.**

РАСПРОДАЖА

Адреса наших магазинов:
 «Пр. Просвещения» пр. Просвещения, д. 35 **95-101-95**
 «Купчино» ул. Купчинская, д. 32 **99-555-89**
 Ежедневно с 11.00 до 20.00

Антре Студия

НАТЯЖНЫХ ПОТОЛКОВ

11 м² - 5500 руб.
 15 м² - 7500 руб.
 20 м² - 9900 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. **337-16-88**

ФОТОПЕЧАТЬ тканевые потолки

337-16-88

www.potolki-antre.ru

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ В ГАЗЕТЕ

Марина Панкратова

244-43-42 доб.272

marina.pankratova@metronews.ru



ГОРОДСКАЯ РИТУАЛЬНАЯ СЛУЖБА

ГОСТ 32609-2014 | ГОСТ Р 54611-2011

Утрата близкого человека может произойти внезапно. В состоянии глубокого эмоционального шока важно знать что делать если умер близкий человек. Задача «Городской Ритуальной Службы» — оказание квалифицированной помощи родственникам, столкнувшимся с утратой близкого человека.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ

(При подтверждении факта смерти экстренными службами.)

1. Позвоните по круглосуточному номеру телефона **8 (812) 500 35 22** и вызовите **БЕСПЛАТНО** сотрудника «Городской Ритуальной Службы», запишите Ф. И. О. и табельный номер сотрудника.
2. Подготовьте паспорт и медицинский полис покойного и свое удостоверение личности.
3. Проверьте паспортные данные и номер служебного удостоверения приехавшего к вам сотрудника.
4. Заключите договор на услуги и получите официальное подтверждение оплаты или частичной оплаты.

Вызов «Городской Ритуальной Службы» носит рекомендательный характер и не является призывом к действию.

ПОСОБИЯ НА ПОГРЕБЕНИЕ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

Размер федерального пособия на погребение с февраля 2021 года составляет **6 424,98 Р.** Вместо выплаты федерального пособия родственники могут выбрать похороны на безвозмездной основе согласно гарантированному перечню услуг: услуги на сумму **12 353 Р** — при захоронении; **9 945 Р** — при кремации.

ДОКУМЕНТЫ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПОСОБИЯ

- Паспорт или другой документ, удостоверяющий личность.
- Гербовое свидетельство о смерти.
- Справка о смерти.

ВАЖНО ЗНАТЬ

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ

КРУГЛОСУТОЧНАЯ СПРАВОЧНАЯ:

8 (812) 500 35 22



ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ если умер близкий человек



НЕОБХОДИМЫЕ ДОКУМЕНТЫ для организации похорон



ЛЬГОТЫ И ПОСОБИЯ положенные государством

SPVGORRITUAL.RU

ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ ГОРОДСКОЙ РИТУАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ГОРОДСКАЯ РИТУАЛЬНАЯ СЛУЖБА» Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ИНН 7806591337, ОГРН 1217800145925 | РЕКЛАМА



 **СВЕТОДИЗАИН** СОЗДАЁМ ПРАЗДНИК

 [svetovoy_dizain_spb](https://www.instagram.com/svetovoy_dizain_spb)

Тел: 337-15-37

16 лет на страже праздничного и новогоднего оформления

От маленьких точечных конструкций
до масштабных грандиозных проектов

