

№1 В РОССИИ*

metro



news.ru

16+

metronews.ru VK metro_online gazetametro

АКТИВИСТЫ ИЗ ПЕТЕРБУРГА СОЗДАЮТ ЭКОТРОПУ с.3



ТЕРЕМ-КВАРТЕТ ВЫСТУПИТ В ДЖАЗОВОМ КЛУБЕ с.11



GRIOL

нам 23

Приглашаем на наш день рождения 11-14 ноября

Подробности на стр. 4

-23% при покупке 2 изделий*

Сроки проведения акции с 11.11 по 14.11.2022 г. Подробные условия акции, информация об организаторе по тел. 8 (812) 655-79-49



ДОЛЛИ И ПОЛЛИ ИЩУТ СВОЕГО ЧЕЛОВЕКА

Metro продолжает искать дом для животных, которые оказались никому не нужны. Сегодняшняя история о Насте Кудимовой, сотруднице приюта «Ржевка», и её подопечных. с. 6

АЛЕНА БОБРОВИЧ

Здоровые люди гуляют в любую погоду

За окном дожди, сезон простуд в самом разгаре. Как не дать вирусам одолеть себя? Metro поговорило на эту тему с теми, кто в силу профессии серьезно относится к своему здоровью. с. 4-5

ТЕЛЕКАНАЛ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГ» – ОСНОВНОЙ ТЕЛЕКАНАЛ ГОРОДА НА 21 КНОПКЕ

Перекрёсток
14 ноября весь день пенсионерам
скидка 20%*

Сыр ARLA NATURA сливочный 45% 400г



-46%

Супер цена по карте
259⁹⁹
479

с 08.11 по 14.11

*Кроме товаров: подсолнечное масло, бананы, сахар-песок, картофель, хлопья Геркулес, яйца куриные, хлеб белый, тушка куриная, товары марки «ПРИСТО», «Клевер», «Пискаревский», товары первой цены. 20% скидка предоставляется на кассе при предъявлении пенсионного удостоверения на все товары 14 ноября 2022 года. Скидка не действует на товары, участвующие в промоакциях и распродажах в текущий период времени. Организатор акции имеет право приостановить ее проведение в любой момент без объяснения причин. Подробности об условиях акции, сроках проведения и ее организаторе вы можете узнать по телефону горячей линии 8-800-200-95-55. РЕКЛАМА

Ноябрь бьёт рекорды

9 ноября в Петербурге был побит температурный рекорд 1926 года. Об этом сообщил в Telegram-канале главный синоптик города Александр Колесов.

«В 14.00 на метеостанции Санкт-Петербурга температура воздуха достигла +9,4 °С. После 15.00 было +10,6 градуса», – написал синоптик. **METRO**

Александр Колесов
| **METRO**



КОРОТКО

Благотворительный концерт соберёт солистов

14 ноября в 19.00 в Большом зале филармонии им. Шостаковича пройдёт благотворительный концерт «Юбилей Елены и Валерия Зарядных». Все средства, вырученные с продажи билетов, отправят на реабилитацию раненых участников СВО.

Зрителей ожидает насыщенная музыкальная программа. На сцене в этот вечер выступят солисты из Москвы и Санкт-Петербурга. В их числе Юрий Заряднов и Александр Заряднов из Мариинки, Юлия Мазурова из Большого театра, Константин Бржинский из «Геликон-оперы». Концерт будет идти в сопровождении Симфонического оркестра Ленинградской области. **METRO**

Петербургцы напишут экологический диктант

Всероссийская акция стартует 11 ноября, сообщает пресс-служба Комитета по природопользованию и охране окружающей среды. На протяжении двух недель жители Северной столицы смогут проверить свои знания в области экологии. Петербуржцам предстоит ответить на вопросы по темам: экологическая безопасность, охрана водных объектов, климат, лес, устойчивое развитие, отходы, зелёные финансы, заповедные территории, вода, флора и фауна, воздух, энергетика и другие.

В Петербурге акция пройдёт уже в четвёртый раз. Подробную информацию можно узнать в соцсетях проекта vk.com/ecodiktant. **METRO**

В кафтане был пупырник



Учёные выяснили, что за семена хранились в фалдах суконного кафтана Петра I, найденные сотрудниками Эрмитажа в ходе реставрации. Растительные частицы принадлежат люцерне малой и пупырнику узловатому. По одной из версий, семена прикрепились к подкладке кафтана во время путешествия императора на российский юг. | **ИГОРЬ АКИМОВ**



Мargarita Стрельчихина держит рентгеновский снимок черепа одного из погибших бойцов, который получил огнестрельное ранение лобной кости | **ФОТО: АЛЁНА БОБРОВИЧ**

Рисовали под бомбёжками

Военно-медицинскому музею исполняется 80 лет. 12 ноября 1942 года он был создан в Москве, а в 1944-м переведён в Ленинград. Первые экспонаты привозили фронтовые бригады, которые состояли из патологоанатомов, художников и фотографов. Им посвятили юбилейную выставку



АЛЁНА БОБРОВИЧ
alena.bobrovich@metronews.ru

«Зимние морозы, весенняя и осенняя распутица, обстрел и бомбёжки, опасности окружения сопровождали нас всюду. Отношение к нам в частях было самое наилучшее. Некоторые работы, выполненные прямо под дождём, в снегопад или под начавшимся обстрелом, внезапным передвижением войск, требуют доработки», – писал с фронта художник Николай Котов руководству Военно-медицинского музея.

Николай Котов, а также многие его коллеги из Ленинградского и Московского союзов художников входили во фронтовые бригады, которые во время войны собирали материал для нового музея.

В фондах музея сохрани-

«Военно-медицинской службе за четыре года удалось вернуть в строй 71,7% раненых».

Мargarita Стрельчихина

лись сотни рисунков, снимков и отснятой фотоплёнки с начала 1943-го по 1945 год. Сотрудникам бригад перед командировкой на фронт выдавали памятку, в которой было написано: «Желательно иметь работы на тему: «На прифронтовой дорожке», «Задача питания», «В прифронтовом госпитале».



Вьючный набор для оказания специальной медицинской помощи. Был введён в Красной армии в 1940 году и предназначался для горно-стрелковых, кавалерийских и других горных частей | **ФОТО: АЛЁНА БОБРОВИЧ**



Художник Н. Яковлев рисует полковой медпункт. Фотограф Е. Микулина, 1944 год | **ПРЕДОСТАВЛЕНО МУЗЕЕМ**



«Госпиталь в палатках». Бахчисарай, 1944 год. Художник И. Струнников | **ПРЕДОСТАВЛЕНО МУЗЕЕМ**

Препараты

Пока художники делали зарисовки госпитальной жизни, а фотографы снимали, патологоанатомы искали препараты для нового музея: фрагменты костей или органов с ранениями.

– Собирали самые популярные, чтобы врачи смогли обобщить этот труд, – рассказывает начальник научно-исследовательского отдела (выставочной работы) музея Margarita Стрельчихина. – У специалистов была с собой походная лаборатория, в день медики изготавливали порядка 400 препаратов. Кости с пулевыми ранениями обрабатывали в специальном растворе, делали описания. На каждый препарат открывался паспорт, куда записывались имя солдата, характер ранения, как пытались спасти и от чего в итоге умер человек. В результате собрали колоссальное количество материала. Позже научные сотрудники музея обработали его и издали 35-томный труд.

На выставке представлено несколько таких препаратов. Это «Дырчатый дефект шейки тазобедренной кости после сквозного пулевого ранения», «Огнестрельное ранение лобной кости» и другие.

Собранный материал отправляли в ленинградский музей. И здесь на основе полученного делали муляжи, тщательно прорисовывались прострелянные органы и фрагменты костей.



Макеты из дерева и клеёнки

На выставке представлены макеты полевых госпиталей для раненых фронтовиков. Многие работы были выполнены ещё в годы войны.

– Пришлось их очищать от пыли, накопившейся за десятилетия, – говорит Margarita Стрельчихина. – Макеты в основном сделаны из дерева, плотного картона и клеёнки. Хорошо сохранились.

Одна из работ, «Препарат для лечения паром ран мягких тканей» (на фото), рассказывает о новациях, внедрённых в военно-полевых госпиталях.

– В полевых условиях бойцы проходили не только лечение, но и реабилитацию, – продолжает Margarita. – Разрабатывали мелкую моторику после ранений рук: вязали и плели из соломы. Их работы также представлены на выставке.

Из руин в турмаршрут: активисты из Петербурга создают «Эко Форт»

Территорию разрушенного форта Ино в посёлке Песочное петербургские волонтеры освободят от мусора и обустроят там экотропу



ЮЛИЯ ЖУРАВЛЁВА
yuliya.zhuravleva@metronews.ru

Петербургский эоактивист Павел Торгашов, создатель легендарной велодробилки, которая покорила всю страну, готовит к премьере новый агрегат. Шредер для пластика 5 ноября презентуют в посёлке Песочное. Запуск оборудования проходит в рамках проекта по благоустройству форта Ино – «Эко Форт». Максимальная мощность устройства 380 ватт. Перед его лезвиями не устоят даже пластиковые канистры.

– На оборудовании будем создавать информационные таблички с историей о форте. С велодробилкой сделать большое количество стендов практически невозможно. Поэтому сейчас собрали шредер. На нём сможем немного

быстрее молоть пластик, – рассказывает Metro Павел Торгашов.

Вторая разработка Павла Торгашова для экопроекта – экструдер. На нём будут плавить измельчённое сырьё.

«Зелёный» союз

«Эко Форт» – это масштабный проект по преобразению территории разрушенного форта Ино. Он стартовал в июле. За его созданием стоит целая группа петербургских активистов.

– Нас собрала сама площадка – форт Ино, – говорит руководитель проекта Галия Маукиева. – Встретились мы однажды на экологическом мастер-классе. Все друг друга вдохновились и решили, что пора сделать что-нибудь крупное на территории, где мы находимся. А место это очень интересное. Это объект культурного наследия.



ПРОЕКТ РЕАЛИЗОВАН НА СРЕДСТВА ГРАНТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Из пластикового вторсырья, собранного в форте Ино, волонтеры сделают исторические инфостенды | [VK@URBANFORT](#)

Мусор на глубине

В планах волонтеров – очистить площадку от мусора и создать там экотропу. Звучит просто, но на деле активи-

3,5

км – протяжённость форта Ино. Активисты приведут в порядок западный обвод

стам предстоит большая работа. Протяжённость форта порядка 3,5 километра. Активисты приведут в порядок западный обвод, где чуть ли не каждый уголок загрязнён различными отходами.

– Примерно до 2000-х годов там находилась военная часть, посёлок Песочное был закрытым. Эта территория была очень сильно замусорена. Там было много вся-



Шредер для дробления пластика из форта Ино | **ПАВЕЛ ТОРГАШОВ**

ких рельефов, углублений, укромных местечек, и все они были заполнены мусором. Бывало даже, что прибираешься, уберёшь что-то с поверхности, а там, оказывается, в глубину ещё два метра мусора зарыто, – говорит Галия Маукиева.

Не доставайся никому

На реализацию проекта выделили президентский грант

в размере 2,3 млн рублей. На эти средства активисты организуют в том числе субботники: покупку инвентаря, заказ пухто, горячие обеды для волонтеров. В качестве вознаграждения добровольцам – мастер-класс по переработке пластика от Павла Торгашова либо 1,5-часовая экскурсия.

– Этот форт некогда был одним из мощнейших укреплений Кронштадтской крепости. Когда Ино оказался на территории Финляндии, возникла опасность, что он будет служить противнику. Поэтому в 1918–1921 годах пришлось его взорвать. Сейчас это руины, которые нам показывают, насколько мощные бетонные сооружения были тогда! Как много сил было вложено сначала, чтобы форт построить, а потом – чтобы разрушить, – продолжает Галия Маукиева.

Привести в порядок форт Ино активисты из Петербурга планируют к июлю 2023 года. К этому времени там появится и туристическая экотропа.



МКБ

mkb.ru

ВКЛАД 10% ГОДОВЫХ

Ставка 10% годовых – при размещении от 30 тыс. до 3 млн руб. на срок 1100 дней. Открытие – в «МКБ Онлайн» и на финансовой платформе ПАО Московская Биржа. Пополнение и частичное изъятие средств не предусмотрены. Выплата процентов – в конце срока. Минимальная гарантированная ставка – 10,000% годовых. Досрочное расторжение – по ставке 0,1% годовых. Предложение действительно с 10.11.2022. Не оферта. ПАО «МОСКОВСКИЙ КРЕДИТНЫЙ БАНК». Генеральная лицензия Банка России № 1978 от 06.05.2016. РЕКЛАМА

Как спасаются от болезней люди, бл

Metro поговорило с людьми, которые в силу своей профессии особенно трепетно относятся к своему здоровью. Они рассказали о том, что делают, чтобы не заболеть



ЕВГЕНИЯ НАЗАРОВА
evgeniya.nazarova@metronews.ru

МАРГАРИТА ПРОВТОРОВА врач-инфекционист, ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора: «Чтобы меньше болеть, я не забываю каждый год делать прививку от гриппа. Это нужно делать осенью, ведь нашему иммунитету нужно время, чтобы сформировать полноценный иммунный ответ. Также добавляю свежих овощей или фруктов



к каждому приёму пищи. Дневная норма – не менее 400–500 граммов. Для нормальной работы организма здоровая микрофлора кишечника очень важна. Ведь он самый крупный и один из важнейших органов иммунной системы. А ещё я каждый день уделяю время физическим нагрузкам: 20–30 минут пеших прогулок. Обязательно проветриваю помещения дома и в офисе, 7–8 часов сна и никаких гаджетов в кровати».

ЕЛЕНА ТОЛСТАЯ

психолог, тележурналист, ведущая на телеканале «Доктор»: «Чтобы реже болеть, я всегда отслеживаю то, что чувствую. Любая подавленная эмоция, от которой вы просто отмахнулись и сделали вид, что «всё хорошо», когда на самом деле «не очень», застрянет зажимом в вашем теле. А по мере накопления уведёт ваш



организм в болезнь.

Также я делаю только то, что мне нравится, и отказываюсь от того, что приходится делать через силу. А ещё тренируюсь 5 раз в неделю. И не для того, чтобы поддерживать тело в форме. Просто именно спорт стабильно держит эмоциональный фон и не даёт вирусам подбираться слишком близко».

АННА ИВАШКЕВИЧ

нутрициолог, клинический психолог-диетолог, семейный терапевт: «У меня есть три главных правила здоровья. Первое: ходьба каждый день. Минимум семь тысяч шагов в любую погоду. Второе: я пью горячую воду с имбирём и корицей. Корица обладает противовирусным и противовоспалительным свойствами – всё это за счёт высокого содержания в продукте эвгенола. Он как составная часть входит в состав обезболивающих, биоцидных препаратов, антисептиков. А в состав имбиря входит зингерон, он является ключевым компонентом остроты имбиря, а также обладает противомикробной, гепатопротекторной активностью. Третье: принимаю через день эхинацею. Но в основном в прохладный сезон. Эхинацея обладает жаропонижающим и противовоспалительным эффектом, способствует купированию боли при ревматизме, невралгии».



Анна Ивашкевич советует включать в рацион эхинацею в качестве настоя или отвара или в удобном формате таблеток

ОКСАНА АЛЕКСЕЕВА

специалист по биогимнастике, антистресс-эксперт: «Что касается профилактики простудных заболеваний, то тут вспоминается поговорка из советского времени: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Прогулки на свежем воздухе способствуют насыщению тела кислородом. Солнце (даже сквозь тучи) помогает выработке витамина D. Вода (ежедневный тёплый душ, ванна с солью раз в неделю, скипидарные ванны Залманова курсом) помогает наполнить тело энергией. Всё это я делаю. Езжу за город по возможности гулять и слушать тишину. Много хожу (независимо от сезона и погоды). Ежедневно принимаю душ. Ванны Залманова (скипидарные) делаю три

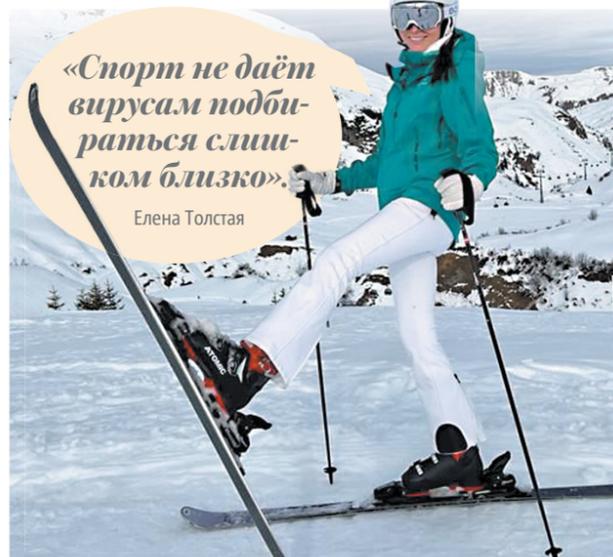
раза в месяц. А ещё повышаю процент жиров в рационе, готовлю наваристые бульоны. Зимой пью тёплое, а не холодное. Берегу собственное тепло тела: ношу шапку, шарф, перчатки. Кстати, и ещё носки. Сейчас я вижу много молодёжи на улицах города с голыми щиколотками. Это плохо».



Оксана преподаёт биогимнастику

«Спорт не даёт вирусам подбираться слишком близко».

Елена Толстая



ЖЕНСКАЯ ОДЕЖДА
РАЗМЕРЫ 44-58

GRIOL нам 23

11-14 ноября отмечаем вместе наш день рождения!

подарки ♥ фуршет ♥ хорошее настроение
скидка 23% при покупке двух изделий*

GRIOL

Василеостровская 6-я линия В.О., 29
Площадь Восстания пр. Невский, 109
Маяковская ул. Маяковского, 3
Владимирская пер. Кузнечный, 8
Технологический институт ул. 1-я Красноармейская, 14
Чкаловская ул. Большая Зеленина, 13 (вход с Чкаловского пр.)
Гражданский проспект ТК Северная Галерея пр. Просвещения, 84
Озерки пр. Энгельса, 111
Удельная ул. Гаврская, 1
Парк Победы ул. Бассейная, 37
Московская пр. Московский, 197
Ленинский проспект Нарвский универмаг, пр. Ленинский, 130
Проспект Ветеранов ТК Ульянка, 3 этаж, пр. Ветеранов, 101
Нарвская пр. Стачек, 2/2 (угол ул. Ивана Черных)
Автово пр. Стачек, 86

TRIKSTORE

Петроградская пр. Каменноостровский, 34
Площадь Ленина пр. Кондратьевский, 49
Приморская ул. Одоевского, 31, ТК Одоевского 31, 2 этаж
Ломоносовская ул. Народная, 32
Проспект Славы ул. Будапештская, 71
Ладужская пр. Косыгина, 26, корп. 1
Проспект Большевиков ул. Коллонтай, 28
Проспект Большевиков пр. Большевиков, 9
Ломоносовская ул. Ивановская, 13
Комендантский проспект ул. Уточкина, 7

*С 11 по 14 ноября при одновременной покупке двух изделий предоставляется скидка 23%. Не суммируется с другими акциями. Не распространяется на верхнюю одежду.

По промокоду METRO скидка 10% на новинки**
** действует с 15 по 30 ноября 2022 года на изделия без скидки. Не распространяется на верхнюю одежду.

Доставка с примеркой griolfashion.ru

Общество с ограниченной ответственностью «ГРИОЛФЭШН». ОГРН 1227800136761. Юр. адрес: 191167, г. Санкт-Петербург, вн.тер.г.муниципальный округ Лиговка-Ямская, Наб. Обводного канала, д. 21, литера А, помещ. 1-Н (условное место 1-24). Информация об организаторе акции, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения по тел. 8 (812) 655-79-49

Близкие к медицине



«Маленькие секреты травника помогут вам быть здоровыми».
Денис Кайгородов



ИРИНА МАЛЮТИНА
инструктор по йоге:
«Я каждый день занимаюсь йогой, что и понятно. Для себя я ещё хожу в бассейн и сауну несколько раз в неделю. Осенью использую ароматерапию, у меня дома всегда есть эфирные масла эвкалипта, мяты, пихты, лимона. По вечерам ем чеснок в сыром виде. Это либо салаты с чесноком, либо добавляю его в супы, бутерброды, да практически везде. А днём пью чай с лимоном».

ДЕНИС КАЙГОРОДОВ

травник:
«Что делаю я, чтобы не болеть? Первое: с наступлением осени на нашем столе появляются полезные и вкусные компоты. Берём ягоды, которые есть под рукой: клюкву, смородину, бруснику. Заливаем водой, доводим до кипения и выключаем. Добавляем травы: лабазник, липу, лист смородины, ромашку, иван-чай, душицу, чабрец. Травы кладем те, которые нравятся. Накрываем крышкой и даём остыть. Затем процеживаем и по желанию добавляем мёд. Пить такой компот можно как детям, так и взрослым. Второе: два раза в год, осенью и весной по 45 дней, я пью чаи или настойки из растений-адаптогенов, таких как родиола розовая, красный корень, женьшень, шлемник байкальский, эхинацея, элеутерококк и другие. Они корректируют иммунитет, укрепляют организм и помогают противостоять вирусам. Третье: живица кедровая также является отличным противовирусным средством. Я готовлю её с сыродавленным кедровым маслом и облепиховым маслом. Капаю несколько капель под язык и рассасываю каждое утро».

ВСЕ ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ГЕРОЯМИ ПУБЛИКАЦИЙ

На «Ленфильме» откроют класс для тех, кто любит кино

В культурно-выставочном центре киностудии 12 ноября открывается выставка «Динара Асанова – Незнакомка». Её кураторами стали большие поклонники творчества режиссёра – художники Анна Маугли и Дмитрий Мишенин (арт-группа Doping Pong).

– В детстве я очень любил фильмы Динары Асановой и вырос в Ленинграде 70–80-х, который она показывала в своих работах «Не болит голова у дятла», «Ключ без права передачи» и других, – рассказывает Дмитрий Мишенин. – Динара рассказывала о жизни подростков так пронзительно и честно, как больше не делал никто.

Те, кому сейчас 40–50–60 лет, знают это кино. А вот молодое поколение с творчеством Асановой не знакомо, и нам бы очень хотелось их представить друг другу.

Погружение в мир Ленинграда 1970–80-х начнётся уже в холле «Ленфильма». Здесь гости увидят ударную установку, за которую так боролся Муха из «Не болит голова у дятла», и услышат барабанную дробь.

– Мы подготовили три зала: оранжевый, фиолетовый и белый, – продолжает



Кадр из фильма «Не болит голова у дятла» (1974 год). В главных ролях Александр Жезляев и Елена Цыплакова

Анна Маугли. – В оранжевом зрители почувствуют себя школьниками, которые прогуливали уроки ради хорошего кино. Географическую карту заменит фильмография

Динары Асановой, а портреты учёных на стенах – фотографии актёров, работавших с ней: Екатерины Васильевой, Зиновия Гердта, Валерия Приёмыхова и других.



Художники восстановили костюмы персонажей Асановой. Так одевались в фильме «Не болит голова у дятла» Сева Мухин и Ира Фёдорова

Фиолетовый зал посвятят последнему фильму режиссёра «Незнакомка», который так и не был закончен. На большом экране все желающие увидят уникальные кадры, которые успела снять Асанова.

Третий зал станет галереей цифровой живописи. На картинах оживут образы из фильмов Асановой в стерео-варио формате. Как в советских переливающихся календариках, одни персонажи фильма будут меняться на других. **АЛЕНА БОБРОВИЧ**

СБЕР МАРКЕТ

Доставка продуктов из магазинов

- 500 ₺

на первый заказ от 1 500 ₺

Промокод

metronew

Реклама. Рекламодатель - ООО «Инстамарт Сервис» (ОГРН 1187746494980). С 29.06.22 г. по 01.01.23 г. скидка до 500 ₺ при заказе от 1 500 ₺. (определяется после сборки заказа) на первый заказ для новых клиентов, кроме товаров с оплатой «На кассе». Подробности: <https://sbermarket.ru/free500>. Сервис СберМаркет предоставляет ООО «Инстамарт Сервис», 115035, Москва, вн.тер.г. мун. округ Замоскворечье, ул. Садовническая, 9а, этаж 5, помещ. 1, ком.1, ОГРН 1187746494980

Волонтеры помогли Долли и Полли поверить в человеческую доброту

Петербурженка Настя Кудимова пришла в приют для бездомных животных в 14 лет. Сейчас ей 18, и она решила связать свою жизнь с кинологией



АЛЁНА БОБРОВИЧ
alena.bobrovich@metronews.ru

Свой первый день в приюте «Ржевка» юный волонтер провела в вольере с двумя собаками.

– Они были очень запуганы, – вспоминает Настя. – Мне нужно было просто сидеть рядом, чтобы они привыкали к человеку. Этих собак пока никто не забрал. Но за четыре года они стали совсем другими – ласковые, игривые, обожают, когда их гладят.

Любовь с самого детства
Настя с приютами для бездомных животных знакома с детства.

– Мы жили в другом районе Петербурга, и я пришла в «Полянку», мы с родителями даже собаку оттуда взяли, – рассказывает девушка. – Потом переехали, и я поняла, что уже не представляю свою жизнь без помощи животным. К счастью, рядом оказалась «Ржевка». И я туда пришла.

Работала в корпусе, где живут коты, параллельно занималась выгулом собак.

– Сейчас я куратор нескольких подопечных, на мне дрессировка, помощь в адаптации тех, кто никогда раньше не сталкивался с человеком.

Мать и дочь

Среди «воспитанников» Анастасии оказались мать и дочь – красавицы Долли и Полли.

Бездомная парочка ошивалась за гаражами в одном из районов города. Там их и обнаружил волонтер приюта. Отвез в клинику, где собак стерилизовали, обработали от паразитов и вакцинировали.



Волонтер Анастасия Кудимова со своими подопечными Долли и Полли
| ФОТО: АЛЁНА БОБРОВИЧ

180

собак живут в приюте «Ржевка». И почти каждая мечтает переехать в свой дом

– два. У младшей, кстати, разноцветные глаза.

По словам Анастасии, скорее всего, у Долли и Полли никогда не было хозяина. Собаки, которые хоть недолго жили в семье, обычно понимают, что у них есть кличка, знают хотя бы элементарные команды.

– Эти красавицы попали к нам – как чистый лист, были очень пугливыми, – комментирует Настя. – В приюте они находятся полгода и только недавно начали отзываться на клички. Учим команды. Младшая Полли схватывает всё быстрее, чем её мама.

Будущая профессия

В приюте Анастасия Кудимова проводит два дня в неделю – практически всё свободное время.

– Сейчас учусь на фотографа, но не думаю, что это станет основной профессией, – рассуждает Настя. – Хочу, чтобы моя жизнь была связана с собаководством. Чувствую, что нужна своим подопечным, и у меня получается им помогать.

Ищу своего человека!

Metro совместно с городскими приютами помогает найти дом животным, которые оказались никому не нужны.

Сегодняшние герои – собаки Долли и Полли из приюта «Ржевка».

Если вы хотите взять кота или собаку, позвоните по номеру 8-999-514-65-31 или зайдите в соцсети приюта.

Других питомцев, которые ждут хозяина, можно увидеть, перейдя по QR-коду.



ТОЛЬКО ПРЕМЬЕРЫ
СКАЗОЧНЫЕ МЕЛОДРАМЫ
С 14 НОЯБРЯ
19:00

ГЛАВНЫЙ ЖЕНСКИЙ

ДОМАШНИЙ

Реклама. Свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС 77-71389 от 01.11.2017 г. 16+

КОМАНДА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ПРИВЕЗЛА С НАЦИОНАЛЬНОГО ЧЕМПИОНАТА «АБИЛИМПИКС» 51 МЕДАЛЬ

В Москве завершился Национальный чемпионат по профессиональному мастерству среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья «Абилимпикс» президентской платформы «Россия – страна возможностей» Национального проекта «Образование». Он проходил с 28 по 31 октября в Выставочном центре «Гостиный двор» и на площадках образовательных организаций Москвы.

Мероприятия деловой и соревновательной программы чемпионата, а также торжественную церемонию закрытия посетила заместитель председателя Правительства России Татьяна Голикова.

«Абилимпикс» стал важной частью инклюзивного образования. Мы вместе с вами создаём новую систему профессионального образования. Через движение прошли уже более 35 тысяч человек. Конкурсанты соревнуются, побеждают, становятся мастерами и привлекают новых участников. Но для нас важно не только ваше участие. Главное – чтобы вы потом нашли себя. Важным показателем является последующее трудоустройство. Показатель у движения хороший – 70% участников трудоустроены. Но мы ещё не достигли максимальной, и это наша дальнейшая задача.

Я хочу поблагодарить город Москву не только за организацию, но и за то, что столица внедряет новые технологии, инновационные решения и тиражирует их по всей стране. Я хочу поблагодарить команду Правительства Москвы и лично мэра Москвы Сергея Семеновича Собянина, а также команду Министерства просвещения России за то, что чемпионат в этом году состоялся в очном формате. Я поздравляю всех победителей и участников! Желаю вам крепости духа и уверенности в себе!» – обратилась к участникам чемпионата заместитель председателя Правительства России Татьяна Голикова.

«В чемпионате соревновались более тысячи конкурсантов, – рассказал первый заместитель министра просвещения России Александр Бугаев. – Ещё около трех тысяч человек приняли участие в деловой программе. Всего же на мероприятие было зарегистрировано шесть с половиной тысяч человек. Все это говорит о масштабе развития движения «Абилимпикс», которое существует в нашей стране всего несколько лет».

В Национальном чемпионате «Абилимпикс» приняли участие 1077 участников из 78 субъектов Российской Федерации по 40 основным компетенциям, из них 392 школьника, 394 студента и 291 специалист. По итогам чемпионата медалями награждены 707 конкурсантов.

«Все мы знаем, что за этим триумфом на чемпионате стоят годы упорной работы, оттачивания навыков и компетенций, – прокомментировал первый заместитель генерального директора АНО «Россия – страна возможностей» Алексей Агафонов. – Участники – пример железной силы воли и духа, моральный ориентир для многих людей. Впереди у каждого из них большие перспективы, новые возможности и интересные профессиональные вызовы. В этом году в качестве гостей на чемпионате присутствовали восемь представителей новых регионов России – по трое из ЛНР и ДНР, двое приехали из Запорожской области. Скоро на этих территориях будут созданы региональные центры развития движения «Абилимпикс». И уже в будущем году с этих территорий мы увидим участников на соревновательных площадках».

Из Санкт-Петербурга в Национальном чемпионате «Абилимпикс» участвовали 40 человек. Из них 21 стал победителем, получив 6 золотых, 9 серебряных и 6 бронзовых медалей.

«Я очень счастлива, что удалось поучаствовать в таком масштабном мероприятии. Чемпионат произвёл на меня огромное впечатление по красоте и организации, я получила много интересной и полезной информации. Мероприятие очень познавательное, создаёт настрой на дальнейшее продвижение и развитие», – поделилась Анна Соломка, серебряный призёр чемпионата в компетенции «Инженерный дизайн CAD (САПР)» в категории «Специалисты» – сотрудник СПб ГБУ «Охтинский колледж».

«Соревнования прошли в дружной, наполненной позитивными эмоциями обстановке! Мы все восхитились уровнем организации чемпионата, начиная с того, как наш регион позаботился о нашей дороге, проживании, питании и трансфере, заканчивая высоким уровнем организации самого чемпионата, потрясающими церемониями открытия и закрытия, церемониями награждения, различными активностями на территории проведения. Впервые в Национальном чемпионате «Абилимпикс» я участвовала в 2020 году, когда он проходил в ком-

бинированном очно-дистанционном формате, будучи студенткой СПб ГБУ «Политехнический колледж городского хозяйства». Я заняла третье место в компетенции «Социальная работа», но сейчас получить «золото» уже как специалисту, выходить на сцену в очном формате, на глазах своего преподавателя – это бесценное счастье! Уезжали с большой благодарностью и теплом в сердце!» – поделилась Алёна Соловьёва, золотой призёр чемпионата – победитель в компетенции «Социальная работа» в категории «Специалисты». Национальный чемпионат «Абилимпикс» 2022 года проходил под девизом «Вместе – сильнее!». Он символизирует единение общества, в котором возможности для самореализации имеются у каждого, независимо от наличия инвалидности или ограничений по здоровью.

Руководитель Национального центра «Абилимпикс» Алексей Васильчук поздравил победителей и поблагодарил всех, кто принимал участие в организации чемпионата: «Уверен, что прошедший чемпионат станет для молодых участников первым шагом на пути к карьере. А у специалистов увеличился круг общения, в котором они смогут перенимать опыт и развивать свои компетенции. Работы участников оценивали более 200 экспертов, помогли конкурсантам и организаторам в проведении чемпионата около 700 волонтеров. Все они также являются важной частью движения».

В рамках Национального чемпионата «Абилимпикс» была предусмотрена обширная деловая программа. Её посетили около трёх тысяч человек. В числе почётных гостей – заместитель председателя Правительства России Татьяна Голикова, советник Президента страны Александра Левицкая, министр просвещения РФ Сергей Кравцов и его заместители, заместитель министра науки и высшего образования РФ Дмитрий Афанасьев, председатель Всероссийского общества инвалидов, депутат Госдумы РФ Михаил Терентьев и другие. Всего на мероприятии было зарегистрировано около шести с половиной тысяч человек. Победители Национального чемпионата по 40 ос-



новым компетенциям получают именные денежные сертификаты. Их можно реализовать на приобретение технических средств реабилитации или оплату дополнительного образования.

Напомним, что в сентябре 2022 года в дистанционном формате состоялись соревнования Национального чемпионата «Абилимпикс» по 39 дополнительным компетенциям. В них стали призерами 30 конкурсантов из Санкт-Петербурга, получив 9 золотых, 11 серебряных и 10 бронзовых медалей. Таким образом, в 2022 году из Санкт-Петербурга медали Национального чемпионата «Абилимпикс» получил 51 человек, завоевав 15 золотых, 20 серебряных и 16 бронзовых медалей. Санкт-Петербург также предусматривает меры поддержки для победителей компетенций: решением губернатора Санкт-Петербурга Александра Беглова призёры Национального чемпионата нашего региона будут награждены: за 1-е место и золотую медаль Национального чемпионата – премией в размере 200 000 рублей, за 2-е место и серебряную медаль – премией в размере 150 000 рублей, за 3-е место и бронзовую медаль – премией в размере 100 000 рублей.

Медиа материалы по ссылке:

<https://drive.google.com/drive/folders/13aOik-lszUOKFiittDdhwwdZVZpB8>
https://disk.yandex.ru/d/TkPKxpGmLuf_9g

Информационная справка: Чемпионаты по профессиональному мастерству среди инвалидов и лиц с ОВЗ «Абилимпикс» являются частью президентской платформы «Россия – страна возможностей». Движение обеспечивает эффективную профессиональную ориентацию и мотивацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к получению профессионального образования, содействию их трудоустройству и социокультурной инклюзии в обществе. Оператором чемпионатного движения «Абилимпикс» в России является Национальный центр «Абилимпикс», созданный на базе ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования».

Автономная некоммерческая организация (АНО) «Россия – страна возможностей» была создана по инициативе Президента РФ Владимира Путина. Ключевые цели организации: создание условий для повышения социальной мобильности, обеспечения личностной и профессиональной самореализации граждан, а также создание эффективных социальных лифтов в России. Наблюдательный совет АНО «Россия – страна возможностей» возглавляет Президент РФ Владимир Путин.

АНО «Россия – страна возможностей» развивает одноименную платформу, объединяющую 26 проектов: конкурс управленцев «Лидеры России», клуб Ли-

деров России «Эльбрус», всероссийская олимпиада студентов «Я – профессионал», всероссийский студенческий конкурс «Твой Ход», всероссийский конкурс «Большая переменная», всероссийский проект «Время карьеры», проект «ТопБЛОГ», проект «Культурный код», фестиваль «Российская студенческая весна», всероссийский конкурс «Мастера гостеприимства», «Цифровой прорыв. Сезон: искусственный интеллект», всероссийский профессиональный конкурс «Флаги образования», всероссийский конкурс «Лучший социальный проект года», чемпионаты по профессиональному мастерству среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья «Абилимпикс», конкурс «Экософия», Российская национальная премия «Студент года», движение «Ворлдскиллс Россия», благотворительный проект «Мечтай со мной», конкурс «Моя страна – моя Россия», международный инженерный чемпионат «CASE-IN», «Национальная технологическая олимпиада», платформа «Другое дело», Международный строительный чемпионат, проект «Начни игру», программа поощрительных поездок «Больше, чем путешествие», в т.ч. проект «Больше, чем работа», конкурс «Пишем будущее» для школьников и студентов ДНР и ЛНР, а также проект «Открываем Россию заново».



VOICES

WWW.METRONews.RU



НЕ ГРУСТИТЕ!

Друзья! Напишите нам, какие три вещи способны поднять ваше настроение хмурой осенью. Это может быть красивая чашка, любимый муж (мы знаем, что это не вещь, но всё же), новый шарф или букет цветов. Ждём ваши тексты (не более 70 знаков) и по возможности фото этих самых вещей на KONKURS@METRONews.RU с пометкой «Не грустите!».

«Украшаю дом милыми вещами. Это поднимает мне настроение осенью».

Елена, читательница Metro

АННА
ФИНТИ

ЖУРНАЛИСТ

КТО ЛУЧШЕ ВСЕХ
РАЗВЕШИВАЕТ БЕЛЬЁ

Я тут побывала проездом в Ереване. Очень мне там понравилось, город красивый, местами напоминает Испанию, местами Москву, где-то и вовсе смахивает на Мумбаи – в общем, там есть всё, что нужно человеку для любования жизнью. Главное – там есть смотровые площадки, откуда открывается потрясающий вид на горы и, если повезёт с погодой, можно разглядеть профиль Арарата, знакомый каждому советскому человеку по этикеткам на бутылках с сами знаете чем. Но даже если самая известная гора Армении будет утопать в туманной дымке, не беда – кроме Арарата есть и другие не менее прекрасные вершины.

Я бы хотела, чтобы у меня было не несколько часов, а несколько дней, тогда можно было бы насладиться красотой армянской природы. Но зато я увидела, так сказать, «превью» – будет к чему стремиться в следующий раз.

Прогулка по городу, в котором почти всегда светит солнце, вызвала у меня

ностальгию по лету. Через каждые сто метров в Ереване установлены фонтанчики с питьевой водой – пулпулаки. Вода в них родниковая, чистейшая, а сами пулпулаки тоже мини-произведения искусства – отличаются по форме, размеру и количеству источников. Говорят, эта система существует с начала XX века – её придумал какой-то гений для того, чтобы помочь местным жителям пережить жару в летние месяцы. Пулпулаки прижились, вода здесь вкусная, и её охотно пьют и взрослые, и дети. Мы с подружкой испробовали, наверное, не менее десяти фонтанчиков – и я могу сказать, что это даже лучше, чем уличные водокачки в Риме. Пить из фонтанчика точно удобнее. Вот если бы и в российских столицах такое появилось, было бы здорово – не только из-за воды, но из-за красоты тоже: всё-таки малые архитектурные формы придают городу неповторимый колорит.

Но что фонтанчики – вы бы видели, как жители Еревана сушат бельё! Если



бы я была фотографом, сделала бы проект «Сушка белья от А до Я», а всё потому, что это не просто какие-то там мокрые вещи, это настоящие картины, произведения искусства. Бельё висит на уровне 3–9-го этажей и занимает всё место между домами. Для сушки на окнах устанавливаются специальные конструкции из колёсиков и верёвки. Вещи должны быть развешены идеально, начиная от самого маленького детского носочка и заканчивая по-

крывалом – всё в строгом соответствии с размером и цветом, ровно и обязательно на прищепках. Расстояние между отдельными предметами не отличается ни на миллиметр. И упаси бог смешать чёрное и белое!

Чем ровнее и красивее развешены вещи, тем больше поводов для гордости у хозяйки дома. Кстати, женской одежды на таких верёвках вы не найдёте – традиционно всё это сушится только внутри. В центре города таких бельевых гирлянд нет, но это и понятно: не развесишь же спортивные штаны над уличным кафе. Да, много где сушат бельё на улице – от Италии до Тбилиси, но, если бы кто-то когда-то устроил чемпионат по сушке белья, Ереван точно занял бы в нём призовое место.

К тексту прилагаю фотографию, взглянув на которую вы срочно захотите отправиться в Ереван, чтобы увидеть этот замечательный город своими глазами.

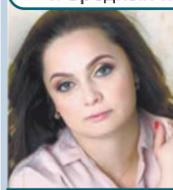
Мнение автора может не совпадать с мнением редакции.

www.доли.рф
**ВЫКУП
ДОЛЕЙ
КВАРТИР**
648-8888

ОДНА ИЗ СИЛЬНЕЙШИХ ЯСНОВИДЯЩИХ
ПЕТЕРБУРГСКАЯ ДАРЬЯ

БОЛЕЕ 700 ОБЯЗОВ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЛЮБЫХ ПРОБЛЕМ

- Снятие сглаза, порчи, родовых проклятий, наговоров.
- Могушественная коррекция ауры, очищение кармы.
- Защита от завистников и недоброжелателей.
- Защита детей от влияния улицы, плохих компаний и вредных привычек.



www.dariaspb.ru

Обряды на скорый брак, избавление от одиночества. Спасение семьи от развода. Семейная привязка. Около 300 обрядов только для мужчин. Устранение вредных привычек. Денежные обряды и ритуалы. Помощь в решении сложных вопросов. Помощь в восстановлении и увеличении жизненной энергии. Отворот соперников/соперниц. Возврат любимого/любимой.

Первая консультация **БЕСПЛАТНО: 8-964-342-74-84**

КОНКУРС

ДРУЗЬЯ, мы продолжаем конкурс «Без задних лап». Присылайте фото своих спящих котиков и небольшой рассказ о них (не более 70 знаков) на адрес konkurs@metronews.ru с пометкой «Без задних лап» или выкладывайте с хештегом #gazetametro. Лучшие мы обязательно опубликуем.



«Нашим кошкам (Кнопа и Ричи) всегда вместе хорошо, потому что они сёстры». СВЕТЛАНА



«Котик Персик напрыгался, набегался, наигрался, наелся и сладко отдыхает». МАРИНА

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

Антре
Студия
**НАТЯЖНЫХ
ПОТОЛКОВ**
11 м² - 7150 руб.
15 м² - 9750 руб.
20 м² - 12900 руб.
**2-й и 3-й потолок
В ПОДАРОК**
Информация об организаторе акции, правилах проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения по т.
**ФОТОПЕЧАТЬ
тканевые потолки**
337-16-88
www.potolki-antre.ru

Мебель Карелии АКЦИЯ! Только до 17.11.2022г.
Кухни, тумбы, столы журнальные, столы кухонные, стенки, табуретты, стулья, шкафы
ДИВАН-КНИЖКА «ХИТ-3» 10999 р.
ДИВАН ВЫКАТНОЙ «ТУРИН-2» 9999 р.
ТАХТА «МИЛАН-1» 7999 р.
Адреса магазинов: **РАСПРОДАЖА**
пр. Просвещения, 35 95-101-95 ул. Купчинская, 32 99-555-89

NEVSKY
GUIDE
ЭКЛЕКТИКА-ГИД
610-05-40
8-800-333-20-97
по субботам в 6.45 СОКРОВИЦА КАРЕЛИИ (РУСКЕАЛА И СОРТАВАЛА)
каждую субботу в 13.45 Дворцы Петербурга + чаепитие в Николаевском дворце
25 декабря и 4 января в 10.00 Рождественские посиделки в Лукоморье (усадьба
Суйда+ игровая программа +обед)
30 декабря 7.00 В гости к деду Студенцу (Новогодняя программа в Староверческом
подворье + мастер-класс)
31 декабря в 22.15 Встреча Нового года (автобусно-пешеходная экскурсия с сюрпризом)
2-3 января 2023 Новогоднее путешествие Выборг-Рускеала
04.01-07.01.2023 Золотое кольцо 3 (Мышкин-Углич-Ярославль)
5 января в 8.00 Рождество в Средневековом Выборге
АДРЕС: 191186, г. СПб, НЕВСКИЙ ПР., 44, лит А, оф.3 М. ГОСТИНЫЙ ДВОР

ЭКЛЕКТИКА-ГИД
ООО «ЭКЛЕКТИКА ГИД»
ОГРН: 1027810289550
**-5%
предъявителю
купона**

«под
ключ»
ЗА ОДИН РАБОЧИЙ ДЕНЬ
ВАННАЯ КОМНАТА
из панелей ПВХ
ламинированные • ударопрочные • влагостойкие
СТЕНЫ + ПОТОЛОК + ОСВЕЩЕНИЕ
СКИДКИ ПЕНСИОНЕРАМ! 716-18-42 • 8-911-957-26-18

metro

16+

Газета Metro [Metro]
Санкт-Петербург
№85 (4604)
Генеральный директор
Наталья Брагинская

• Главный редактор
Сирота А. Л.
• Арт-директор
Георгий Макаров-Якубовский
• Руководитель отдела рекламы
Вера Гриднева
• Редактор номера
Святослав Тарасенко

Ежедневное рекламное издание. Регистрационное свидетельство ПИ №ФС2-7868 от 19 декабря 2005 г. выдано Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Северо-Западному федеральному округу.

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

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

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

Размещение рекламы: (812) 244-4340, 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-5893

Время подписания в печать:

по графику – 09.11.2022, 20.00

фактическое – 09.11.2022, 20.00

Т. 150 000. Распространяется бесплатно

Уходим красиво: как всё не испортить, увольняясь



Бывает, что недовольные и раздосадованные работники, увольняясь, совершают ошибки

По словам экспертов, распространенная ошибка – подать заявление об увольнении, не найдя новую работу. И после этого две недели плыть по течению, махнув рукой на все текущие проекты, отмечаясь на работе и отбывая срок. А по истечении этого срока исчезнуть тихой сапой.

Не хлопайте дверью

Другая распространенная ошибка – это уйти со скандалом, не оставив себе путей

отступления. Речь идет о том, чтобы вылить прилюдно в коллектив злость и ярость в связи с накопившейся обидой. И хотя это может доставить удовольствие бывшим коллегам и потрясти начальство, разумным такое поведение точно не назовешь.

– Человек варится в негативных эмоциях, это приводит к эмоциональному похмелью. Такой фон ведет к спонтанным скоропалительным решениям, о которых приходится жалеть потом, – обращает внимание директор департамента по работе с соискателями SuperJob Елена Никифорова. – Допустим, вы приняли решение уйти. Как оставить о себе хорошее впечатление? Логично предположить: если человек уходит громко, то он отрезает себе пути как назад, так и вперед.

Согласно статистике, многие возвращаются на предыдущую работу: меняется не только руководство, но и ориентация проекта или компании. Однако прежний конфликт может помешать возвращению.

Завершите все дела

Чтобы оставить о себе хорошее впечатление, эксперты рекомендуют совершить ряд простых действий. Нужно закончить актуальные рабочие процессы. Ведь увольнение – стресс не только для предыдущего начальника, но и для коллег, на них могут обрушиться незнакомая работа и неизвестные компетенции.

– Не оставляйте незавершенные проекты. В случае если на ваше место еще не подыскали сотрудника, рас-



Оповестите о своём уходе клиентов и партнёров | DEPOSITPHOTOS

пределите текущие проекты между коллегами, – рекомендует эксперт портала HeadHunter Елена Лондари. **ЯРОСЛАВ НИКОЛАЕВ**

ЛИЦЕНЗИРОВАННЫЕ ОХРАННИКИ
для охраны детских садов и школ в СПб
суточный режим работы
+7-911-251-88-97 Сергей Юрьевич

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАРАБОТОК

Для всех • Гражданство РФ
ОПЛАТА СРАЗУ **8-952-280-00-79**

ПРИГЛАШАЕМ ОХРАННИКОВ

графики различные, з/п стабильная, официальное трудоустройство, форму выдаем, бесплатное питание.

отдел кадров: 318-72-07
з/п 50 000 рублей

Организатор ПЕРЕВОЗОК СПб ГКУ «Организатор перевозок» проводит набор

КОНТРОЛЕРОВ-РЕВИЗОРОВ

пассажирского транспорта

- Официальное оформление.
- Скользящий график работы.
- Обучение за счет работодателя.
- Зароботная плата от 44 000 руб.

Обращаться по тел.:
8 (812) 576-57-55; 8-931-326-51-91

АО НПК «Северная заря»

На произведенный участок крупного промышленного предприятия для работы с мелкими деталями требуются

СОТРУДНИЦЫ (КИ)

готовые к монотонной работе, с развитой моторикой рук.

Обучение происходит на рабочем месте.
Возможность получить новую профессию с выдачей удостоверения.

ЗП от 40 000 в период обучения, после 70 000 (сделка)

Оформление по ТК РФ, соц. гарантии; бесплатное посещение медицинского центра, спортивного зала; предоставление спецодежды; компенсация питания. **График работы 5/2; 3/3.**

м. Лесная (10 минут пешком), **677-52-38** отдел персонала

КОМЕРСИАЛ ORGANIZACII ООО «КОНСАЛ РЕКЛАМА»

ТРЕБУЮТСЯ:

1. Контролер КПП, сутки через двое
2. Повар в рабочую столовую, с 8.00 до 14.00, 3/3
3. Слесарь-ремонтник, механик, 5/2
4. Электрогазосварщик, 2/2 по 12 часов

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
8-921-876-68-00

Приглашаются на работу

ОХРАННИКИ ВЕДОМСТВЕННОЙ ОХРАНЫ

Требования:

- Граждане РФ;
- Регистрация СПб или ЛО;
- Отсутствие судимости

Условия:

- Официальное трудоустройство;
- Лицензия не требуется;
- Мед. комиссия и форма за счет работодателя;
- **График работы:** 1/3 сутки через трое
- Зароботная плата: до 3200 руб./сутки

Телефоны: **+7-911-010-83-25**

Охранному предприятию Санкт-Петербурга требуются **ОХРАННИКИ** в связи с открытием новых объектов

СУТОЧНЫЙ ОХРАННИК от 3000 руб./сутки
ДНЕВНОЙ ОХРАННИК от 1900 руб./день
ВАХТА от 2500 руб./сутки

Тел. Отдела кадров **8-812-318-17-99;**
8-995-891-93-89

ГК Дарница - российский холдинг хлебобулочных изделий

НАШИ ВАКАНСИИ:

ПРОИЗВОДСТВО (сменный график работы по 12 часов):

- Оператор производственной линии;
- Пекарь.

ЛОГИСТИКА (сменный график работы по 12 часов):

- Кладовщик/Контролер отгрузки склада.

ТЕХНИЧЕСКАЯ СЛУЖБА (пищевая промышленность):

- Сменный инженер-технолог;
- Инженер-химик;
- Инженер по сертификации.

Условия:

- Работа в стабильной производственной компании;
- Обучение и профессиональное развитие;
- Льготное питание и обеспечение спец. одеждой;
- Готовы рассматривать кандидатов без опыта работы.

Отдел кадров
+7(812)677-89-21
Место работы – ул. Маршала Тухачевского, 24
(Красногвардейский р-он). **+7(931)274-89-94**

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!
Подать свое объявление в газету вы можете по тел.: **244-43-41** доб. 272

РАБОТА:

- **СКЛАД** 2500 р/см. 89048562378

КУПЛЮ:

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

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

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 Виталия

СООБЩЕНИЯ:

Считать недействительным диплом выданный ПУ-36 г. Велиж, серия Н, номер 093151 от 30. 06.1995 г., на Изотова Петра Михайловича

РАЗМЕСТИТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ ОБ УТЕРЕ ДИПЛОМА, АТТЕСТАТА, ПАСПОРТА МОЖНО В ЭТОЙ РУБРИКЕ.
Тел.: **(812) 244-43-41** доб. 272

Для размещения **ВАКАНСИЙ** в газете МЕТРО просто позвоните или напишите!

Марина Спорникова
244-43-43 доб. 228
marina.spornikova@metronews.ru

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАРАБОТОК

Опыт работы не требуется

от 2500 до 7500 руб. в день.

Выход на работу уже завтра ежедневные выплаты

8 911 277 32 15

АДМИРАЛТЕЙСКИЕ ВЕРФИ

АО «Адмиралтейские верфи» приглашает на работу квалифицированных рабочих по профессиям:

- Уборщик производственных и служебных помещений **от 40 000 руб.**
- Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования 5-6 разряд **от 40 000 руб.**
- Оператор сушильных установок **25 000 руб.**
- Машинист крана (мостового) 4-5 разряд **от 50 000 руб.**
- Стропальщик 4-5 разряд **от 60 000 руб.**
- Токарь (16к20) 4-6 разряд **от 55 000 руб.**
- Фрезеровщик 4-6 разряд **от 50 000 руб.**
- Токарь-расточник 4-6 разряд **от 50 000 руб.**

и др.вакансии

Наб. реки Фонтанки, д. 203
E-mail: oup@ashipyards.com

Тел.: **8 (812) 313-81-83**
www.admship.ru

О красоте ногтей и ног позаботится подолог

Metro продолжает рубрику «Проверено на себе». В этот раз наш сотрудник отправился на медицинский педикюр



ЕВГЕНИЯ КАБАКОВА
gorod@metronews.ru

Я за своими ногтями и стопами ухаживаю сама. Недавно заметила, что своими силами перестала справляться. И отправилась на медицинский педикюр.



Ноги обрабатываются специальным аппаратом с различными насадками | ВСЕ ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ КЛИНИКОЙ

Отличается от обычного

Как мне объяснили на приеме, мастер по обычному педикюру должен работать только со здоровыми ногтями. Он наводит красоту и с любой проблемой должен отправлять клиента к врачу.

К подологу (специалист, который проводит медицинский педикюр) стоит обратиться, например, если у вас выросший ноготь или он отходит от ложа, ногти врастают или трескаются, или у вас появились болезненные мозоли, натоптыши или заусеницы, утолщенные ногтевые пластины, плохо поддающиеся домашней обработке.

Как проходит процедура

Медицинский педикюр в основном аппаратный. То есть ноги и ногти обрабатываются мастером не вручную, а специальным аппаратом

60

минут – столько в среднем длится процедура медицинского педикюра – зависит от запущенности случая

с различными насадками. Процедура происходит как обычно. Для начала ноги обрабатывают антисептиком. Потом работа с ногтями – обрезают, придают форму, обрабатывают кутикулу. И, наконец, наши ступни.

Решать проблемы можно быстро и комплексно

У меня есть несколько проблем, одна из которых – вросший ноготь (спасибо узкой обуви). Так что потребовался не только аппаратный, но и обрезной педикюр. Специалист также установил скобку

из титана, которая постепенно выпрямит ноготь.

Ещё одна моя проблема – это изменение цвета ногтевой пластины на одном из пальцев. К этому нужно подходить серьезно. Ведь грибок – инфекция, которая сама по себе не проходит, к тому же быстро развивается. Но была и хорошая новость: у меня начальная стадия, и курс лечения займёт не так много времени. Терапия проходила лазером, который точно воздей-

Кому нужна такая процедура

- утолщение или растрескивание ногтей
- вросание ногтевой пластины в боковой валик
- трещины, мозоли и натоптыши
- грибковые поражения
- чрезмерная потливость ног
- синдром диабетической стопы

ствует инфракрасным излучением, глубоко проникает и уничтожает ненавистный грибок, не повреждая другие ткани.

Как проходит процедура

Под напором современной медицины инфекция отступила: мои ноготочки аккуратные, а пяточки гладкие. И медицинский педикюр добавлен в список постоянных мероприятий: ведь лучше предотвратить, чем мучиться потом с последствиями.



До и после снятия титановой скобки



Какие диагнозы поставили фараону

В ноябре 1922 года была обнаружена гробница египетского фараона Тутанхамона. Исследование мумии происходит до сих пор. И связано это, прежде всего, с ширящимися возможностями техники.

Переломы костей черепа

В 60-х годах впервые были сделаны рентгеновские снимки мумии, которые выявили смещение и оскольчатые переломы костей черепа. Это позволило учёным заявить, что причиной смерти фараона мог быть удар тяжёлым тупым предметом. Затем, правда, данную версию опровергли: медики доказали, что эти травмы были нанесены мумии уже после смерти.

Косолапость и малярия

Учёные обнаружили у Тутанхамона наследственную косолапость, а также расщелину твёрдого нёба (волчью пасть). А еще отыскали в тканях мумии возбудителя малярии Plasmodium falciparum.

Некроз костей стопы

Учёные отыскали у Тутанхамона некроз костей стопы. А он, в свою очередь, является типичным осложнением серповидно-клеточной анемии. Это заболевание вызвано синтезом аномального гемоглобина S, изменением формы и свойств эритроцитов

крови. Болезнь проявляется тромбозами сосудов, костно-суставными болями и припухлостью конечностей.

Височно-долевая эпилепсия

В 2012 году хирург Хутан Ашрафян из Лондона выдвинул теорию, согласно которой Тутанхамон, а также его отец Эхнатон страдали общей болезнью – наследственной формой височно-долевой эпилепсии. Данная болезнь вызывает галлюцинации (этим, по словам учёного, и объясняются видения фараона). Также у больных могут отмечаться сбои в продуцировании половых гормонов, что привело к гинекомастии Тутанхамона (увеличению грудной железы с гипертрофией желёз и жировой ткани у мужчин).

Древний вирус

В 2020 году в Сети появились статьи, в которых авторы рассуждают, что в могиле фараона вместе с ним долгие годы жил вирус, который, предположительно, и привёл к его гибели. Именно он и убил археологов, открывших гробницу. Правда, что это за вирус и мог ли он оказаться таким смертоносным, учёные пока не говорят.

СВЕТЛАНА ПЕРЦОВА



ФОТО: ВАСИЛИЙ КУЗЬМИЧЁНКО

Med Club
группа клиник

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ
456-05-91

АКЦИЯ!



Комендантский пр., 12 ул. Мира, 10 (вход с Австрийской пл.)
www.medclub.spb.ru Ежедневно с 8:00 до 22:00

ЛЕЧЕНИЕ НОГТЕВОГО ГРИБКА НЕОДИМОВЫМ ЛАЗЕРОМ

Лазерное излучение воздействует на ногтевую пластину и на источник грибка (мицелий), который располагается под ногтевой пластиной. Лазер убивает грибок и помогает быстрее отрасти здоровому ногтю!

- Без удаления ногтя
- Комфортно и безболезненно**
- Без лекарств, таблеток и мазей**
- Подходит для пациентов любого возраста

АКЦИЯ!
до -15%*

МЕДИЦИНСКИЙ АППАРАТНЫЙ ПЕДИКЮР ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ ВРАЧА!

Лечение болезненных, глубоких трещин стопы, подошвенных бородавок, натоптышей, потливости ног, вросших ногтей, стержневых и подногтевых мозолей. Работают заботливые, душевные специалисты.

- Долгосрочный эффект**
- Безопасно и безболезненно
- Подходит для пациентов любого возраста
- Усиливает эффективность лазерного лечения**

АКЦИЯ!
до -43%*

ВОЗМОЖЕН ВЫЗОВ СПЕЦИАЛИСТА НА ДОМ!

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

* Информацию об организаторе акции, правилах проведения и количестве подарков уточняйте у администраторов клиники. ** Подробности эффекта процедур уточняйте у лечащего врача.

ГОРОСКОП

МИХАИЛ ЧИСТЯКОВ, АСТРОЛОГ
Центр прогнозирования и психологии
«АСТРУС»

ОВЕН
21.03 – 20.04
Сегодняшний день связан с получением информации. Учебный процесс будет удачным.

ТЕЛЕЦ
21.04 – 21.05
Четверг благоприятен для решения материальных вопросов. Но относитесь к деньгам аккуратно.

БЛИЗНЕЦЫ
22.05 – 21.06
Вашей активности позавидуют все окружающие. Смело беритесь за решение любых задач.

РАК
22.06 – 22.07
Рабочая неделя ещё не закончилась, а уже может сказываться усталость. Сбавьте обороты.

ЛЕВ
23.07 – 22.08
Типичные Львы настроены на индивидуальную деятельность, но сегодняшний день лучше посвятить работе в коллективе.

ДЕВА
23.08 – 22.09
Замечательное время для побед на производстве. Девы смогут выйти в лидеры и показать всем, кто тут профессионал.

ВЕСЫ
23.09 – 22.10
Этот четверг лучше всего посвятить интеллектуальной деятельности.

СКОРПИОН
23.10 – 21.11
Типичные Скорпионы не боятся риска, но именно сейчас стоит проявить осторожность.

СТРЕЛЕЦ
22.11 – 21.12
Гораздо больших успехов вы добьётесь в коллективных делах, чем в личных.

КОЗЕРОГ
22.12 – 20.01
Этот период стоит посвятить простой рутинной работе – вряд ли вы сможете добиться сейчас больших результатов.

ВОДОЛЕЙ
21.01 – 18.02
Хороший день, когда можно показать себя творческим человеком в любой области.

РЫБЫ
19.02 – 20.03
Лучше всего заниматься домашними делами и заботами, а производственные победы оставить коллегам.



«Севильский цирюльник»

«Севильского цирюльника» в Мариинском-2 поставил французский режиссёр Ален Маратра, и после премьеры критики сошлись во мнениях, что спектакль сделан отменно. Декорациями увлекательного спектакля стал зрительный зал, игровым пространством – авансцена, помост перед оркестровой ямой, бельэтаж, откуда появляется Розина. Даже партер задействован: из его середины со своей знаменитой каватиной встает Фигаро. И это далеко не все приёмы, которыми режиссёр вовлекает аудиторию в действие, ни на минуту не давая заскучать.
Где: Мариинский театр
Когда: 13 ноября (12+)



«Севильский цирюльник» | ПРЕДОСТАВЛЕНО ОРГАНИЗАТОРАМИ

«Это не я, это моё тело»
Спектакль «Это не я, это моё тело» стал победителем инклюзивного проекта лаборатории «Меняем культурную среду вместе» от ЦСИ «Музейный опыт». Представление построено в стиле Vogue-док и посвящено темам принятия и неприятия своего внутреннего и физического «я», боли и удовольствия, любви к себе и её отсутствия. Всего вы увидите 7 историй – это личные высказывания участниц.
Где: ЦВЗ «Манеж»
Когда: 13 ноября (18+)

«Пересборка»
Команда библиотеки и арт-резиденции «Шкаф» подготовила масштабную экспозицию, которая соединяет традиционную культуру и современное искусство, – site-specific выставку «Пересборка». С 10 ноября до 25 декабря гости увидят инсталляции в жанре современного искусства на двух этажах пространства.
Где: арт-резиденция «Шкаф»
Когда: с 10 ноября (0+)

«Терем-квартет»
Настоящий подарок для ценителей неожиданных сочетаний музыкальных направлений и жанров: концерт по-настоящему легендарного, известного во всём мире «Терем-квартета». Сочетание мастерства и эмоциональности, глубины и размаха чувств, а также искромётного юмора сражает публику наповал. Именно «Терем-квартету» мы обязаны революцией в отношении к русским народным инструментам за рубежом.
Где: «Джаз-клуб Игоря Бутмана»
Когда: 12 ноября (6+)

«Фестиваль национальных кухонь»
Мероприятие представит вкусную, разнообразную, многонациональную и всеми любимую еду для всей семьи. В программе – вкусные угощения от лучших поваров и ресторанов Санкт-Петербурга, выступление артистов, мастер-классы и конкурсы, призы и подарки, игры!
Где: Севкабель
Когда: 12 ноября (0+)

«Формула кино: история жанров»
Программа представляет собой курс лекций об истории самых популярных киножанров. Это вестерн, научная фантастика, комедия, триллер, мюзикл и детектив. Лекторы ответят на следующие вопросы: Как появились жанровые клише? Что в триллере создаёт напряжение, а комедию делает смешной? Чем так привлекательны для зрителя мюзиклы?
Где: Doctrina et Nobiles
Когда: 2 ноября – 24 декабря (18+)

Star Wars
Легендарная музыка Джона Уильямса из знаменитой саги Джорджа Лукаса «Звёздные войны» прозвучит на органе в самом космическом месте Петербурга! Мелодии, ставшие гимном нескольких поколений, виртуозное исполнение, космический видеоконтент на самом большом проекционном куполе в мире.
Где: Планетарий №1
Когда: 10–11 ноября (0+)

**ПОТОМСТВЕННАЯ ПРОВИДИЦА
НИНА ФЕДОРОВНА** *Победитель «Битвы сильнейших магов»*

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

МОИМ ВОЗМОЖНОСТЯМ НЕТ ГРАНИЦ!
ЛИЧНЫЙ ПРИЕМ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

ПЕРВЫЙ ПРИЕМ БЕСПЛАТНЫЙ
Благодарность по результату

тел.: +7 921 553 33 25

ИСПРАВЛЮ
ОШИБКИ
ЛЖИ МАГОВ
И КОЛДУНОВ



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

Скидка -50% **Сделайте ноябрь сладким!** **5**
8 – 14 ноября

<p>199⁰⁰ 139⁹⁹</p> <p>Конфеты Toffifee*, Белый шоколад, 125 г *Тофифи</p>	<p>239⁰⁰ 169⁹⁹</p> <p>Шоколад Бабаевский, тёмный, с цельным миндалем; с цельным фундуком, 200 г</p>	<p>349⁰⁰ 239⁹⁹</p> <p>Шоколад молочный Milka, с печеньем Oreo*, 300 г *Милка, Орео</p>
<p>99⁰⁰ 49⁹⁹</p> <p>Палочки кукурузные Кузя Лакомкин, с сахарной пудрой, 190 г</p>	<p>219⁰⁰ 169⁹⁹</p> <p>Пирожное Choco-Pie, Raspberrу, Orion*, 360 г *Чоко-Пай, Расберри, Орион</p>	<p>899⁰⁰ 399⁹⁹</p> <p>Кофе растворимый Bushido Kodo* с добавлением молотого, 95 г *Бушидо Кодо</p>

Организатор акции ООО «Агроторг». Предложение действительно с 8 по 14 ноября 2022 г. при покупке товаров из категорий, участвующих в акции и отмеченных специальным ценником. На каждую позицию акционного товара предоставляется скидка до 50%. Количество товара ограничено. Не является публичной офертой. Акция проходит не во всех магазинах сети. Изображение товара может отличаться от представленных в магазинах «Пятерочка». Информацию об ассортименте товаров, участвующих в акции, уточняйте в магазинах. Подробности об организаторе и условиях акции уточняйте в магазинах «Пятерочка» и по телефону 8(800)555-55-05 ТС/БЕ - ТС5 - Пятерочка.

Бюджетная Стоматология (812) **389-20-20**
www.medistarspb.ru

СКИДКА НА ПРОТЕЗЫ 30%

АКЦИЯ! При установке импланта второй бесплатно*

До 30.11.2022 Вы существенно сэкономите.

Вы получаете высококачественный несъемный протез «все на шести» со скидкой 30%*.
м. Пионерская, м. Парк Победы, м. Проспект Славы

Узнавайте подробности акции по телефону **389-20-20**

- Усиленная фиксация протеза за счет установки двух дополнительных имплантов на каждую челюсть;
- Возможность «обойти» места, близкие к гайморовым пазухам и скоплениям нервных волокон, что минимизирует возможные осложнения;
- Проводится без ограничений при пародонтите/пародонтозе средней степени и курении;
- Меньшая травматичность за счет современных материалов.

*Информация об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения по телефону (812) 389-20-20. Акция до 30.11.2022
**Эффективность процедур уточняйте у врача.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

