

metro  **news.ru** 16+

metronews.ru [VK metro_online](https://vk.com/metro_online) [gazetametro_spb](https://t.me/gazetametro_spb)

Каждый сможет нарисовать мечту

Metro запускает конкурс к Новому году – «Пусть сбываются мечты!». Читатели смогут проявить свои творческие способности и оформить праздничную открытку. Работы победителей петербуржцы отправят родным и друзьям с помощью «Зимней почты» в пространстве «Севкабель Порт». с. 6

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

WUNDERPHONE
КОРРЕКЦИЯ СЛУХА
НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

СКИДКА 40%

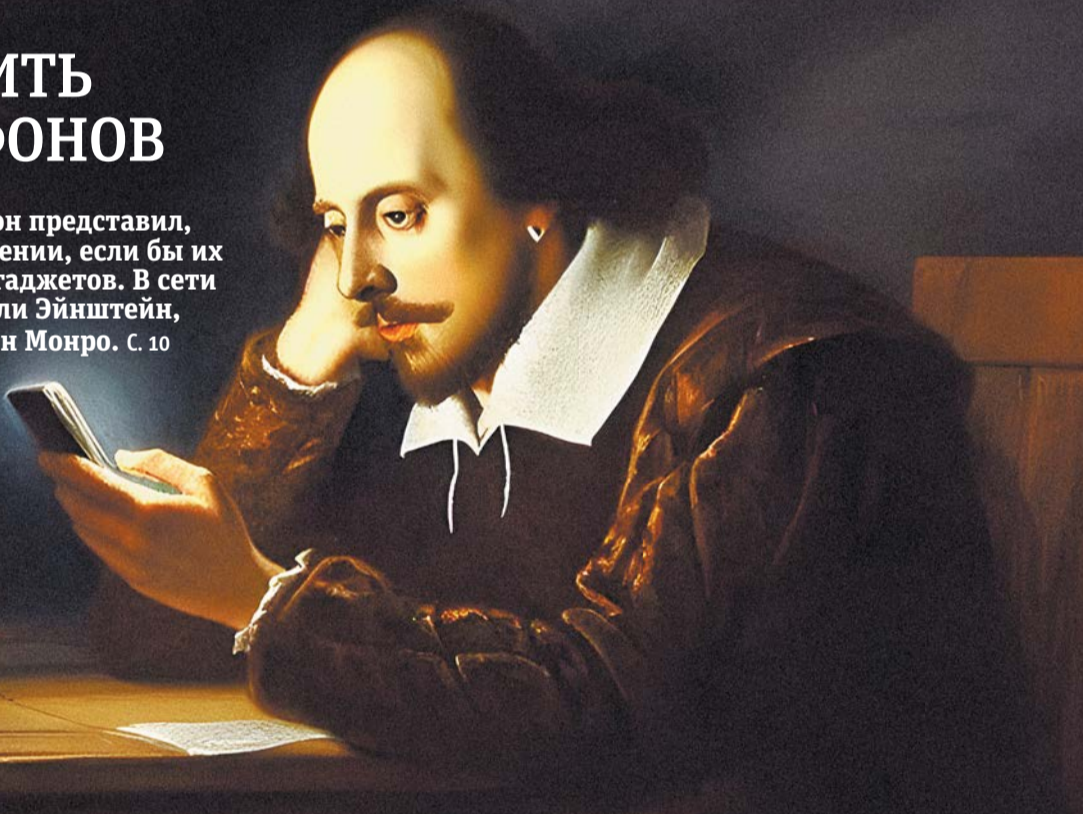
ВЫЕЗД НА ДОМ - БЕСПЛАТНО!
НАСТРОЙКА, РЕМОНТ

8 (812) 317-08-08
+7 929 155-55-10
Фурштатская ул., 48 / wunderphone.ru

Срок акции до 31.12.2023г. ООО «ОЛМИ.ТОП», ОГРН 1217800182775. Лицензия № Л041-01148-78/00633939

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ШЕКСПИРУ ПОВЕЗЛО ЖИТЬ БЕЗ СМАРТФОНОВ



Художник Алекс Уодельтон представил, как бы могли выглядеть гении, если бы их постигла зависимость от гаджетов. В сети светящихся экранов попали Эйнштейн, Сальвадор Дали и Мэрилин Монро. с. 10

РАБОТА ПРЕДОСТАВЛЕНА АВТОРОМ




МЕНШИКОВ ВСТРЕТИЛСЯ С ПЕТРОМ НА СВОЁМ ЮБИЛЕЕ с. 3

НА ЭКРАНЫ ВЫШЛА «ЛЕГЕНДА О САМБО» с. 15



ВЕЛОГОРОД: ОБСУЖДАЕМ КОНЦЕПЦИЮ с. 2

ТЕЛЕКАНАЛ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГ» - ЖИЗНЬ ГОРОДА В ПРЯМОМ ЭФИРЕ 12+



МЕБЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
БОГАТЫРЬ



WWW.BOGATYR.ONLINE

БОГАТЫРСКИЙ ВЫБОР!

Богатырский пр., 18/2

БЕСПЛАТНЫЕ АВТОБУСЫ

☑ Комендантский пр. ☑ Пионерская

* Metro – лидер по величине аудитории одного номера – 448,4 тыс. чел. (Среди всех печатных СМИ Петербурга, по результатам исследования NRS компании Mediascore за март – июль 2023 г.)

NEWS

WWW.METRONNEWS.RU



Цвет интерьеров Зимнего сада оформлен так, как было в XIX веке | КГИОП

Мраморные полы и лепной декор принесли победу

Проект реставрации Зимнего сада Аничкова дворца получил золотой диплом Международной архитектурно-дизайнерской премии «Золотой Трезини», сообщает КГИОП. Специалисты восстановили мраморные и паркетные полы, штукатурную отделку, архитектурно-лепной декор, темперную монументальную живопись, рамы зеркал и позолоченные бра. Аничков дворец был построен в 1753 году. Спустя более чем век к нему пристроили парадный подъезд, а над ним разместили Зимний сад.

ЕГЭ в 2024 году пройдёт с марта по июль

Минпросвещения назначил даты проведения Единого госэкзамена в новом году. Расписание доступно на федеральном портале нормативных правовых актов. Сдача ЕГЭ пройдёт в три периода: досрочный – с 22 марта по 19 апреля, основной – с 23 мая по 1 июля и дополнительный – с 4 по 9 сентября. Экзамены по всем учебным предметам будут начинаться в 10 утра по местному времени. Всего в списке 11 предметов; математика, как и раньше, разделена на базовую и профильную, а из иностранных языков по выбору можно будет сдать английский, французский, немецкий, испанский и китайский.

Русскому музею подарили акварели княгини

3180 рисунков, созданных дочерью императора Александра III великой княгиней Ольгой Александровной, передан благотворительный фонд «Святой Екатерины». «Русский музей получил в дар коллекцию акварелей и мемориальные предметы семьи императора Александра III. Всю коллекцию представят в 2024 году на выставке, которая пройдёт при поддержке Министерства культуры», – сообщил в своём Telegram-канале вице-губернатор Петербурга Борис Пиотровский.



| GOV.SPB.RU

ПРОЕКТ РЕАЛИЗОВАН
НА СРЕДСТВА ГРАНТА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ВЕЛОКОНЦЕПЦИЯ ПЕТЕРБУРГА ДО 2030 ГОДА

857 км
веломаршрутов



| ИНФОГРАФИКА: КОНСТАНТИН ЛЕБЕДИН

Велосипедистам «откроют» город

Депутаты Законодательного собрания поддержали проект велоконцепции Петербурга до 2030 года. Планы у разработчиков грандиозные: за шесть лет они планируют обустроить 857 км выделенных полос для двухколёсного транспорта



ЮЛИЯ ЖУРАВЛЁВА
yuliya.zhuravleva@metro.ru

Выделенные полосы для велогонщиков могут появиться в историческом центре и на окраинах: в Сестрорецке, Пушкине, Петергофе, Колпино, на Парнасе. Маршрут для двухколёсного транспорта будет обгибать Финский залив: от Ломоносова и вплоть до границы Курортного района с Ленобластью. Всего до 2030 года планируется обустроить 857 км велопутей.

– Депутаты Законодательного собрания поддержали концепцию в целом, но некоторые доработки ещё требуются. Сама концепция, представленная разработчиками, понравилась. Она предполагает поэтапное развитие велоинфраструктуры до 2030 года, – рассказал Metro депутат Законодательного собрания Дмитрий Павлов.

Критичные пять метров

В городе на Неве планируется обустроить маршруты четырёх типов. Самую большую протяжённость, согласно проекту, имеют велопешеходные дорожки с совмещением движения – 334 км. По сути, это обычный тротуар, который горожанам на велосипедах придётся «по старинке» делить с теми, кто передвигается на своих дво-

их. На втором месте полосы с разделением – 298 км.

– Если тротуар до пяти метров, его делают с совмещённым движением, то есть и пешеходы, и велосипедисты могут передвигаться по всей ширине тротуара. Если же больше пяти метров, тогда потоки разделяют разметкой. Так, например, сделано на Свердловской набережной, – поясняет директор объединения «Петербургское велосообщество» Павел Хусу.

«На велодорожках можно было бы установить наклонные урны, чтобы гонщики выбрасывали мусор на ходу».

Павел Хусу, велоэксперт

179 км займут маршруты, отделённые от тротуаров и дороги газонами.

– Такие есть, например, на Пискаревском проспекте и проспекте Большевиков, – добавляет эксперт.

Ещё одна категория веломаршрутов – навигационные дорожки. Они займут 154 км. Это «окна» на пути следования гонщиков, где нет машин и пешеходов.

– На таких дорожках есть указатели, которые рекомендуют двигаться по определённому маршруту. Там нет никакой велоинфраструктуры, но практически не ездят авто и не ходят люди, – объясняет Павел Хусу.

Мечта велосипедиста

Самый идеальный вариант для гонщиков, велополосы, в проекте тоже есть. Они растянутся на 34 км по Адмиралтейскому, Центральному, Петроградскому районам, а также на Крестовском острове.

– Велополосы создаются на проезжей части с помощью разметки. Примеры – набережная Фонтанки, Петровская набережная, Большой проспект В.О., – продолжает Павел Хусу. – То, что в концепции появилось несколько десятков километров велополос, это хорошо. Они являются наиболее удобной велоинфраструктурой, так как не прерываются на каждом перекрёстке, как это бывает с отдельными велодорожками.

Можно пойти по опыту Москвы и Казани и совместить велополосы с парковкой авто.

– Велополосы – это довольно простое решение, не требующее большого бюджета и какого-то капитального строительства, – говорит Павел Хусу.

Старые правила

Грандиозную велоконцепцию эксперты называют компромиссом.

– К концепции относимся с надеждой! Она важна как стратегия для развития. Важно понимать, в какую сторону двигаться, что есть общий план и смета. Далее следуют детальная проработка, всестороннее обсуждение, проектирование, – рассказывает исполнительный директор ассоциации «Пошли-Поехали» Герман Мойжес.

Сдвинуть сроки её реализации может не только финансовая сторона вопроса, но и устаревшие нормы ПДД.

– Есть ещё много норм, которые ориентированы исключительно на пропускную способность для авто, – говорит эксперт.

Данная велоконцепция – это пока только «эскиз», в который будут вносить правки. Одно из пожеланий петербуржцев – светофоры с подножками и наклонные урны.

– Чтобы мусор можно было легко бросить прямо во время движения, – объясняет Павел Хусу.

«Орлы гнезда Петрова» начинают путешествие по России

Выставка, посвящённая соратникам Петра I, открылась в Музее истории Санкт-Петербурга. Открывал её сам Пётр Алексеевич со своим другом Александром Меншиковым



АЛЕНА БОБРОВИЧ
alena.bobrovich@metronews.ru

Открытие выставки «Орлы гнезда Петрова» совпало с юбилеем ближайшего сподвижника императора Александра Меншикова, в ноябре отмечается 350-летие со дня его рождения. Поэтому на открытие пришли оба. В роли императора – «штатный» Пётр I Петропавловской крепости, экскурсовод Леонид Петров. Роль юбиляра досталась историку Алексею Орлицкому.

Пётр произнёс тор-



ПРОЕКТ РЕАЛИЗОВАН
НА СРЕДСТВА ГРАНТА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Пётр Первый и Алексей Меншиков проконтролировали, чтобы выстрел был произведён ровно в полдень | **ВСЕ ФОТО: АЛЕНА БОБРОВИЧ**

жественную речь и вручил виновнику торжества царскую грамоту. А затем Пётр Алексеевич и Алексей Данилович сопроводили почётных гостей на Нарышкин ба-

стион.
Выстрел в честь знакового юбилея произвели главный герольдмейстер России Георгий Вилинбахов и заведующий отделом «Меншиковский дворец» Государственного Эрмитажа Владимир Мещеряков.

По городам страны
Выставка рассказывает о

полководцах и флотоводцах петровских времен.

– При Петре I у Российской империи появились регулярные армия и флот, одержаны решительные победы над одной из лучших европейских армий того времени – шведской, – рассказывает руководитель Института Петра Великого Инна Сви́дерская. – Основные успехи Северной войны мы обычно связываем с именем Петра Великого, а полководцы и флотоводцы, командовавшие русскими войсками в этих сражениях, зачастую остаются в тени. Шереметев и Апраксин, Меншиков и Брюс, Голицын и Алларт, Боцис и Сенявин – какие победы, принёсшие славу Отечеству, одержали они? Чем прославились? Об этом и рассказывает наша экспозиция.

Выставка – передвижная. Из Петропавловской крепости она уедет в Выборгский замок. Далее о подвигах петровских орлов будут узнавать жители Смоленска, Нижнего Новгорода и других городов.

Как в лучших мультфильмах

Авторы выставки особо гордятся рисунками, рассказывающими о событиях Северной войны. Все сражения на суше и на море создал мультипликатор Максим Борисов. «Художник вдохновился темой нашей экспозиции, изучил костюмы и оружие начала XVIII века, – говорит Инна Сви́дерская. – Все рисунки исторически верные».



Теннис вернётся в Северную столицу

С 1 по 3 декабря на кортах КСК «Арена» (бывшая «Сибур Арена») пройдёт II Международный выставочный теннисный турнир «Трофей Северной Пальмиры». Это единственный турнир в России с участием действующих профессионалов и звёзд мирового тенниса. Среди участников заявлены Вероника Кудерметова (19-я ракетка мира, Россия), Анастасия Потапова (№28, Россия), Диана Шнайдер (№62, Россия), Карен Хачанов (№15, Россия), Адриан Маннарино (№22, Франция), Ласло Дьере (№33, Сербия), Александр Шевченко (№49, Россия) и другие.

Турнир состоится в новом формате: соревноваться между собой будут две команды под предводительством играющих капитанов – Светланы Кузнецовой,

двукратной чемпионки турниров Большого шлема, и Николая Давыденко, обладателя 21 титула АТР (турниры Ассоциации теннисистов-профессионалов) в одиночном разряде. Все матчи будут сыграны из двух сетов, в случае равенства очков по партиям победитель определится на тай-брейке до 10 очков.

Организаторы обещают традиционно порадовать зрителей шоу-программой, автограф-сессиями и мастер-классами. **METRO**

6

профессиональных теннисистов будут в каждой команде – равное количество мужчин и женщин



Анастасия Потапова | FORMULATX | ПРЕДОСТАВЛЕНО ОРГАНИЗАТОРАМИ

Новые технологии изменят образование и рынок труда



Современный мир характеризует нарастающее увеличение скорости изменений и технологического развития. Данные процессы оказывают влияние на все сферы жизни, включая науку и образование. Стремление к быстрой коммерциализации научных разработок смещает фокус интереса с фундаментальной науки на прикладную. В сфере образования новые технологии ускорили эволюцию методов обучения – появились геймификация, цифровизация способов передачи знаний, внедрение искусственного интеллекта в образовательные модули. Изменилось и отношение к получению знаний. На смену идее «одна жизнь – одно базовое образование» пришла концепция lifelong learning (непрерывного обучения).

Как эволюционные процессы, проходящие сегодня в науке и образовании, изменят рынок профессий?

Какая траектория развития профессиональных навыков и компетенций будущих выпускников образовательных организаций актуальна запросам времени? Ответы на эти вопросы будут искать участники Санкт-Петербургского международного научно-образовательного салона, который пройдёт 28–30 ноября в конгрессно-выставочном центре «Экспофорум». На дискуссионной площадке салона, организованной Акционерным банком «Россия», выступят ведущие эксперты в области образования и профориентации. Мероприятия ориентированы на старшеклассников и их родителей, учащихся первых курсов вузов.

Редакция газеты выбрала топ-5 мероприятий салона.

● **Для желающих понять, можно ли использовать искусственный интеллект (ИИ) при построении индивидуального образовательного трека, будет полезен паблик-ток**

28 ноября «Искусственный интеллект – имбовая ульта в образовании и карьере?».

● **О чем:** Чем ИИ может быть полезен сегодняшнему школьнику и студенту? Какие прикладные навыки стоит развивать, чтобы работать с ИИ? В каких сферах ИИ уже применяется сегодня и какие возможности это открывает на рынке труда?

● **Для тех, кто хочет прокачать эмоциональный интеллект и научиться управлять своим мозгом, пригодится мастер-класс 28 ноября «Мозг. Эмоции. Дружба. Успех».**

● **О чем:** Что такое ловушки мышления и как их избежать? Как управлять своими эмоциями и мозгом для повышения качества жизни и эффективности в учебе? Как с помощью простых и действенных инструментов повысить концентрацию внимания и учиться в режиме многозадачности?

● **Тем, кому предстоит защита проектов, идей или**

любое публичное выступление, предлагаем 29 ноября пройти экспресс-обучение в Школе нескучного доклада.

● **О чем:** Как рассказать о своей идее или проекте интересно и доступно? Какими инструментами важно владеть, чтобы сделать выступление ярким и запоминающимся?

● **Интересующимся темой ИИ и возможностей его применения в образовании советуем посетить открытый лекторий «Культура использования искусственного интеллекта без читерства».**

● **О чем:** Как использовать ИИ в образовании без нарушений этических норм? В каких сферах ИИ появится в ближайшем будущем? Как ИИ помогает ученым экономить время и силы?

● **Кто хочет познакомиться с образовательными программами города – тому на выставку салона.**

Часы работы: 28–29 ноября с 10 до 18 часов; 30 ноября с 10 до 17 часов.

Участие в мероприятиях научно-образовательного салона бесплатное.

Адрес КВЦ «Экспофорум»:
Санкт-Петербург,
Петербургское шоссе, дом 64,
корпус 1, литера А, павильон Е.
В дни проведения Салона от метро «Московская»
(Московский пр., 197)
будет курсировать **бесплатный фирменный автобус.**
Также можно добраться общественным транспортом:
от метро «Московская»
автобусы 187 и 299,
маршрутное такси К-545.

Взрослые пациенты больниц тоже ждут Деда Мороза, подарков и чуда

Благотворительный фонд AdVita запустил ежегодную акцию «Подарок для души» для 1400 пациентов онкологических клиник. Поучаствовать может каждый



АЛЕНА БОБРОВИЧ
alena.bobrovich@metronews.ru

Подопечной фонда Елене Шишко 39 лет, из них 12 лет она борется с онкологическим заболеванием.

– Я родилась в Молодоговардейске Луганской области, – рассказывает Лена. – Жила там, работала парикмахером, растила сына. В 2011 году на УЗИ обнаружили увеличение селезёнки. За все эти годы лечение не привело к выздоровлению. В клинике в Киеве мне назначили очень дорогой препарат, и у меня не получалось пить его в назначенной дозировке, приходилось её уменьшать. Болезнь прогрессировала, селезёнка сильно



Елена с сыном | ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ЕЛЕНЕ ШИШКО

увеличилась в размерах.

В 2020 году Елена с сыном переехала в Сочи. Через какое-то время стала подопечной фонда AdVita.

Начала лечение в НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии им. Р.М. Горбачёвой. После серий химиотерапии женщины провели



Волонтеры каждый Новый год превращаются в гонцов Деда Мороза | ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫМ ФОНДОМ ADVITA

трансплантацию костного мозга. Сейчас Елена продолжает лечение.

– Пациенты с онкологией много времени пребывают в одиночестве, – говорит Елена. – После пересадки они вынуждены находиться в стерильном боксе. Конечно, родные, если они есть,

всегда на связи. Но ведь всем хочется тепла и внимания, особенно в праздник. И когда к тебе заглядывает волонтер в красной шапочке и дарит подарок, это так здорово. В каждую кружку или блокнот вложено человеческое тепло, и оно тоже помогает пациентам выздороветь.

Носки, гирлянды, термокружки
Благотворительный фонд AdVita запустил ежегодную

акцию «Подарок для души». Фонд собирает новогодние подарки для тех, кто встретит самый семейный праздник в больнице. Нужны раскраски-антистресс и цветные карандаши, красивые блокноты, чай листовой чёрный без добавок (не в пакетиках), красивые новогодние носки, гирлянды, термокружки и бутылки для воды.

В этом году AdVita планирует поздравить 1400 взрослых пациентов онкологических отделений пяти клиник.

– Новый год – это время, когда ты в глубине души ждёшь чудес, даже если уже вырос и кажется, что больше в них не веришь, – говорит руководитель волонтерской службы фонда Наталья Карпова. – Мы в этом убеждаемся каждый год, когда передаём подарки в клиники для тех, кто будет встречать праздник в больничных палатах, а не дома, с родными и близкими. В эти дни важно помочь пациентам больниц почувствовать, что они не одни.

Традиция поздравлять взрослых пациентов онкологических клиник появи-

«В Новый год важно помочь пациентам больниц почувствовать, что они не одни».

Наталья Карпова,
руководитель волонтерской службы фонда

лась в фонде много лет назад. До пандемии волонтеры сами разносили подарки по палатам, а после введения ковидных ограничений эту задачу взяли на себя врачи (посылки собирали в фонде и передавали в клиники). В этом году, после долгого перерыва, волонтеры фонда вернутся в больницы, чтобы лично передать подарки и тёплые пожелания от жертвователей.

Полный список новогодних подарков и адреса, куда их можно привезти, – на сайте www.advita.ru.

20

дней осталось до окончания акции. Сбор вещей продлится до 11 декабря

КВИТАНЦИИ ДЛЯ ОПЛАТЫ КОММУНАЛЬНЫХ УСЛУГ ОБЪЕДИНИЛИ В ОДНУ



Петербург постепенно переходит на Единый платёжный документ (ЕПД) от ЕИРЦ СПб – счёт, который позволяет оплачивать все жилищно-коммунальные и прочие услуги одновременно. Раньше горожанам приходило несколько квитанций, которые к тому же имели разные сроки оплаты. Отвечаем на самые распространённые вопросы, связанные с новым порядком расчётов.

ЗАЧЕМ НУЖЕН ЕДИНЫЙ ПЛАТЁЖНЫЙ ДОКУМЕНТ?

Одна квитанция – это не только простота расчётов за жилищно-коммунальные услуги, но и возможность проконтролировать прозрачность их начисления. Все услуги в ней представлены удобно и понятно. А своевременная оплата услуг позволит повысить их качество, что в итоге пойдёт на

пользу всему городу.

МНЕ ПОКА НЕ ПРИШЛА ЕДИНУЮ КВИТАНЦИЮ. ЭТО ОШИБКА?

Нет. Город переходит на ЕПД постепенно, по районам. Единый счёт уже получают жители многоквартирных домов под управлением ЖКС в Калининском, Фрунзенском, Василеостровском, Выборг-

ском, Петроградском, Центральном, Приморском, Кировском, Адмиралтейском, Красносельском, Московском, Красногвардейском районах Санкт-Петербурга. В ноябре на ЕПД перешёл Петродворцовый район. Завершить процесс планируется в апреле 2024 года.

У МЕНЯ ЕСТЬ ВОПРОСЫ ПО ЕПД. КУДА ОБРАЩАТЬСЯ?

Разумеется, когда дело касается существенных изменений в привычных сферах, остаётся много вопросов. Для удобства консультацию можно получить как по телефону или через Интернет, так и в личном общении. Если для вас привычны звонки на горячую линию, то теперь дозвониться стало проще: ЕИРЦ СПб увеличил количество линий контактного центра и операторов, принимающих телефонные звонки по номеру 679-22-22, в том числе через сервис «Обратный звонок» на официальном сайте eir.spb.ru. Консультанты также отвечают на вопросы, отправленные через форму обратной связи на сайте и в официальном сообществе в «ВКонтакте», с помощью формы «Задать вопрос».

Если вы хотите получить консультацию в формате живого общения, то вам достаточно прийти в ближайший клиентский офис организации независимо от места проживания и регистрации. Таких точек в городе 68. Клиентов обслуживают и в вечерние часы, что удобно работающим петербуржцам.

КАК ПЕРЕДАТЬ ПОКАЗАНИЯ СЧЁТЧИКОВ?

Получатели Единого счёта могут передавать показания приборов учёта в личном кабинете и мобильном приложении «ЕИРЦ СПб/ПСК», при оплате счёта через сервис «Оплатить счёт онлайн» на сайте, с помощью чат-бота в «Телеграм» или через платёжные терминалы расчётного центра. Показания счётчиков также примут в любом клиентском офисе или по телефону контактного центра.

КАК ОПЛАЧИВАТЬ ЕПД?

Есть несколько способов для оплаты Единого счёта. Можно платить через личный кабинет на сайте ЕИРЦ, мобильное приложение «ЕИРЦ СПб/ПСК» или сервисы банков, с помощью платёжных терминалов расчётного центра. Сохранены и привычные способы оплаты –

в любом из клиентских офисов расчётного центра.

У МЕНЯ ПОЯВИЛАСЬ ЗАДОЛЖЕННОСТЬ. КАК УТОЧНИТЬ ДЕТАЛИ?

В «розовой» квитанции, которую петербуржцы получали от ВЦКП, задолженность указывалась для информации и не включалась в оплату. В Едином счёте она разбита по услугам и отражена в итоговой сумме. Поэтому первый ЕПД может прийти с суммой большей, чем обычно. С вопросами по долгу можно обращаться в ЖКС, обслуживающий ваш многоквартирный дом. По начислениям в ЕПД – в ЕИРЦ СПб, любым из указанных выше способов.

КАК НАЧИСЛЯЕТСЯ ОПЛАТА ЗА УСЛУГУ «ТЕЛЕТРАНСЛЯЦИЯ»?

Данные по этой графе поступают от исполнителя –

ПАО «Ростелеком». Справку можно получить по телефону 8 (800) 302-08-32 или через официальную страницу «ВКонтакте». Также в «Ростелеком» следует обратиться, если вы уверены, что договор на услугу расторгнут.

МНЕ НЕПОНЯТНА СУММА В ГРАФЕ «КАПИТАЛЬНЫЙ РЕМОНТ».

За эту графу отвечает Фонд капитального ремонта. Если возникли спорные моменты, то с выпиской по начислениям и оплатам можно ознакомиться на сайте организации k.fkr.spb.ru. По всем вопросам звоните на горячую линию по телефонам: 8 (812) 703-57-30, 8 (812) 703-57-01 или оставьте обращение на сайте Фонда, приложив документы об оплате. Можно обратиться лично по адресу: г. Санкт-Петербург, ул. Тобольская, д. 6.

ЕИРЦ СПб стремится сделать переход на новую Единую квитанцию максимально комфортным для граждан, оперативно размещая всю информацию о происходящих изменениях. Чтобы оставаться в курсе новостей, присоединяйтесь к официальному сообществу единого расчётного центра в «ВКонтакте» <https://vk.com/eircspb> и подписывайтесь на официальный Телеграм-канал <https://t.me/eircspb>.



Петербурженка создаст экораскраски про Макулатурика и переработку

Персонажи из пластика и бумаги будут рассказывать дошкольникам о сортировке отходов. Metro пообщалось с автором раскрасок Анастасией Володченко



ЮЛИЯ ЖУРАВЛЁВА
yuliya.zhuravleva@metronews.ru

Одним из героев раскраски станет Макулатурик. Необычный персонаж расскажет юным петербуржцам о производстве бумаги и её переработке.

– «Оживлённые» пластиковые и бумажные отходы расскажут, какой путь они проходят и в какие предметы могут превратиться, – делится с журналистом Metro автор проекта Анастасия Володченко.

Дебютная раскраска

На реализацию проекта «Изобрази-ка: уроки с раскраской про экологию» петербурженка выиграла грант. Теперь ей предстоит воплотить свою идею на бумаге. Сюжеты для книжек с картинками Анастасия Володченко придумывает сама. Дебютная партия книжек с иллюстрация-

ми выйдет в свет в январе-мае 2024 года. Первыми с ними познакомятся дошколята Невского района.

– Проект будет реализован на базе детских садов. Уже сейчас мы готовим пилотный вариант раскраски – чтобы провести пробное занятие с детьми и совместно с педагогами понять, что мы упустили и в самой раскраске, и в методике урока занятия, – говорит Анастасия Володченко.

Осваивать азы раздельного сбора малышам будут помогать школьники.

– Наша команда проведёт набор и обучение волонтеров 14–16 лет для проведе-

ния занятий в детских садах, – продолжает автор проекта.

Нитка из хлопка

Экораскраска будет сделана из обычной бумаги, но листы скреплены специальной ниткой из хлопка.

– Время её разложения гораздо короче, чем у скоб, – добавляет Володченко.

После заполнения картинок цветом раскраску можно будет отнести на переработку.

– Дети и родители могут сдать раскраску на макулатуру. Надеемся, что ребята поделятся своими знаниями с мамами и папами, – говорит Анастасия Володченко.

Редкий буклет

Идея экологичного проекта для дошкольников Анастасии Володченко пришла в книжном магазине. Держа в руках антистресс-раскраску, девушка задумалась о загрязнении планеты Земля.

– Есть отдельные картинки для раскрашивания, где показано антропогенное влияние на нашу планету. Но раскраски именно в формате буклета, объединённые

«Заполненную экораскраску дети и их родители смогут сдать на переработку».

Анастасия Володченко,
автор проекта

общим экологическим сюжетом, можно сосчитать по пальцам, – рассказывает петербурженка.

В планах Анастасии Володченко создать обучающее пособие и для взрослых. Не исключено, что оно будет в формате раскрасок.

– Каждое поколение должно нести ответственность за сохранение окружающей среды. Мы, взрослые, должны брать на себя обязательства за оставленные отходы, за состояние рек и озёр, за свалки, – говорит автор проекта.




ПРОЕКТ РЕАЛИЗОВАН НА СРЕДСТВА ГРАНТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Анастасия Володченко – активная участница экологических акций
| ПРЕДОСТАВЛЕНО ГЕРОИНЕЙ ПУБЛИКАЦИИ

90

тыс. рублей выиграла петербурженка на реализацию своего проекта



Единая карта петербуржца

Весь город в одной карте

- Скидка до **25₽** на проезд
- **2%** кешбэк в популярных категориях

1000 VTB.RU

СРОК ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ «ОПЛАТА ПЕШЕХОДОВ С ВЫГОДОЙ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ» ОТ АО «НСПК»: С 01.01.2023 ПО 31.12.2023. ПРАВИЛА АКЦИИ НА PRIVETMIR.RU. КЕШБЭК – ВОЗВРАТ ЧАСТИ СТОИМОСТИ ПОКУПКИ В ВИДЕ МУЛЬТИБОНУСОВ НА БОНУСНЫЙ СЧЕТ УЧАСТНИКА ПРОГРАММЫ ЛОЯЛЬНОСТИ «МУЛЬТИБОНУС». 2% КЕШБЭКА НАЧИСЛЯЕТСЯ ЗА ПОКУПКИ ПО КАРТЕ В КАТЕГОРИЯХ «РЕСТОРАНЫ», «ТРАНСПОРТ», «СУПЕРМАРКЕТЫ». ПОДРОБНЕЕ НА VTB.RU. **БАНК ВТБ (ПАО)**. ГЕН. ЛИЦ. ЦБ РФ №1000. РЕКЛАМА 0+

Молоденькую себе нашёл! Жениху исполнилось 100, а его невесте – 75

В Нижнем Новгороде побит свадебный рекорд. Режиссёр театра оперы и балета Отар Дадишкилиани позвал под венец свою возлюбленную – художника Татьяну Уколову

На самом деле Татьяна Яковлевна и Отар Михайлович не хотели афишировать своё бракосочетание, но сотрудники загса немного перестарались. Они попросили «молодожёнов» сфотографироваться для отчёта, а сами выложили фотографии в Интернет с поздравлениями.

Супруги устали от общения с журналистами, поэтому мы не стали беспокоить их расспросами. Об их драматической истории любви Metro рассказали сотрудники театра, которому Отар Дадишкилиани посвятил всю свою жизнь и, вы не поверите, служит там до сих пор. Он чуть ли не каждый день приезжает в любимый театр, контролирует процесс, следит за работой группы.

Его избранница тоже из творческой среды. Она много лет проработала художником в нижегородском Доме актёра. Новобрачные уже



Возможности стать женой любимого человека невесте пришлось ждать долгих 35 лет | ЗАГС НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

давно знакомы друг с другом, но долгие годы им приходилось сдерживать свои чувства.

Фронтной танцор

Отар Дадишкилиани – живая легенда. Его имя есть в национальных театральных

энциклопедиях. Он ставил балеты «Спартак», «Ромео и Джульетта», «Пер Гюнт», оперы «Русалка», «Пиковая дама», оперетту «Летучая мышь». Но история его собственной жизни тоже заслуживает быть воплощённой на сцене.

Отар родился в Новочеркасске в 1923 году. Принадлежит к древнему княжескому роду Дадишкилиани. С раннего детства мальчик занимался кавказскими танцами, посещал хореографическую студию, а после стал артистом балета. Во время войны он за-

«Отар Михайлович в августе отметил 100-летний юбилей, но до сих пор работает в нашем театре. Мы все за него очень рады и желаем его семье только счастья».

Надежда Самцова,
закройщица театральных костюмов

писался на фронт добровольцем, но командование, узнав о том, что Отар – танцор, определило его во фронтную концертную бригаду, с которой он и прошёл всю войну, зачастую выступая на передовой под свист пуль и грохот разрывающихся снарядов.

Ждала любимого 35 лет

Повезло Отару и в личной жизни. С первой женой Кларой Мальшевой он воспитал сына и дочь, а потом его захватили чувства к солистке Нижегородского театра опе-

ры и балета Антонине Бородаевой.

Женившись во второй раз, Отар боготворил супругу, она на протяжении долгих лет оставалась его музой. Они практически не расставались ни в театре, ни дома. Но со временем чувства стали угасать.

Когда Отару стукнуло 65 лет, он воспылил страстью к молодой художнице Татьяне Уколовой (на тот момент ей было 40). Вскоре у них родилась дочь. Конечно, жена режиссёра обо всём узнала и хотела подать на развод, но Отар дал ей слово: больше никаких романов на стороне. Антонина Бородаева поверила мужу, и они прожили в любви и согласии ещё 35 лет, вырастив двоих детей. С Татьяной Уколовой он действительно больше не встречался, но иногда виделся с маленькой дочкой, помогал ей финансово, наблюдал за тем, как она растёт.

Весной этого года Антонина Бородаева ушла из жизни, и режиссёр сделал предложение руки и сердца Татьяне Уколовой. Всё это время она любила и ждала его. Отар Михайлович поступил так, как подсказывало ему сердце, и Татьяна согласилась.

В театральной семье все очень рады за Отара Михайловича и желают ему с супругой только счастья.

АННА ЖУКОВА

«Космонавтов» заперли на год в бочке

В Москве стартовал изоляционный эксперимент SIRIUS-23, имитирующий полёт на Луну. Шестерым добровольцам предстоит провести в замкнутом модуле-бочке 365 дней. Без телефонов и Интернета. Это самый длительный эксперимент международного проекта SIRIUS, который Институт медико-биологических проблем (ИМБП) РАН проводил совместно с NASA. Уже были завершены эксперименты с изоляцией экипажа на 17, 120 и 240 суток. Однако на

этот раз американцы отказались участвовать в проекте, но согласились белорусы. Одним из членов экипажа стала гражданка Белоруссии – химик Ольга Мостицкая. Компанию ей составили пятеро россиян: командир корабля Юрий Чеботарёв, бортиженер Анжелика Парфёнова, врач Ксения Орлова, а также исследователи Ксения Шишенина и Рустам Зарипов. В этот раз девочек больше, такой гендерный состав подобран впервые. Интересно, как это скажется на психологической обстановке, ведь именно психологии будет посвящена большая часть экспериментов. Кроме этого, будут затронуты вопросы психофизиологии, микробиологии и медицины.

По сценарию экипаж за четверо суток «доберётся» до Луны и «пристыкуется» к орбитальной станции. Через месяц к ним «прибудет» транспортный корабль дооснащения. Планируется, что «космонавты» будут пять раз «высаживаться» на поверхность. АННА ЖУКОВА



Их выпустят через год | ПРОЕКТ SIRIUS

ИДЕАЛЬНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ
В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ!
"УМНЫЙ ЛАЗЕР"*

Лицо + веки
9 900 руб.

Вместо
24 000 руб.

Запись по тел.
318-53-53

*Эффективность процедур уточняйте у врача.
Срок акции: до 03.12.2023 г.
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ
НА НАШИ КАНАЛЫ

gazetametro_spb
metro_online

SOKOLOV

ПОЛУЧИТЕ
СЕРЕБРЯНУЮ ПОДВЕСКУ
БЕСПЛАТНО

В магазине
SOKOLOV

Сроки проведения акции: с 21.11.2023 по 31.01.2024. Подарок выдаётся в период с 21.11.2023 по 31.01.2024 в магазине SOKOLOV при предъявлении настоящего сертификата. Выдача денежных средств по данному сертификату не производится. Организатор акции: ООО «СВ Ритейл», ОГРН 1187746709677 от 27.07.2018, ИНН/КПП 7716918034/771601001. Юридический адрес: 129343, г. Москва, проезд Серебрякова, д. 4, стр. 1, офис 31А. Один человек может получить только один подарок по данной акции и не более одного подарка в день в случае одновременного участия в других акциях, проводимых организатором. Информацию об организаторе акции, правилах её проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно получить на сайте https://sokolov.ru/retail/gazeta_spb/ и по телефону 8 800 1000 750.

Найти ближайший магазин
sokolov.ru

Сельдь и прогулки: как насытить организм витамином D осенью и зимой

В Петербурге поставлен новый «хмурый» рекорд – за первую половину ноября, по данным синоптиков, солнце светило всего 42 минуты. Такого не было вот уже 60 лет. Диетолог Инна Кононенко рассказала Metro, чем так важен витамин D и как его получить

Не витамин, а гормон!

Витамин D – это устаревшее название, говорит диетолог-нутрициолог и кандидат медицинских наук Инна Кононенко. На самом же деле это стероидный гормон, который имеет огромное значение для организма человека. Он участвует в обмене кальция и магния, препятствует размножению раковых клеток, влияет на уровень сахара в крови и работу щитовидной железы.

Признаки дефицита

Мышечная слабость, нарушение равновесия, склонность к инфекционным заболеваниям – всё это может указывать на то, что организму не хватает витамина D. «По статистике, у большинства городских жителей есть дефицит витамина D. Особенно он обостряется в осенне-зимний период», – говорит Инна Кононенко. Однако перед тем, как приступить к активному восполнению, всё же лучше сдать анализ, предупреждает эксперт. «На фоне приёма профилактических и поддерживающих доз витамина D контроль крови целесообразно проводить каждые 6–12 месяцев, что связано с опасениями, прежде всего, снижения уровня витамина D ниже целевых значений, а не повышения выше рекомендуемых», – объясняет собеседница Metro.



Диетолог-нутрициолог Инна Кононенко
| ФОТО ГЕРОИНИ ПУБЛИКАЦИИ

Способы восполнения

Витамин D можно получить не только греясь на солнце, но и из продуктов. Чемпионы в этом плане – рыба, яйца, сливочное масло и другие животные продукты. Первое место в рейтинге занимает лосось, в 100 граммах которого содержится от 600 до 1000 МЕ гормона-витамина. На втором месте рыбий жир – в одной столовой ложке от 400 до 1000 МЕ. Бронзу взяла сельдь – в 100 граммах от 294 до 1000 МЕ. «Однако большинство продуктов с прилавков выращены с использованием комбикормов. Это снижает содержание в них витамина D. Да и чтобы восполнить суточную дозу взрослому человеку, нужно съесть 600 граммов дикого лосося либо 1 кг сельди. Это очень большой объём пищи. В современном мире нашими помощниками являются биодобавки витамина D», – говорит Инна Кононенко.

География и солнце

Осенью и зимой вопрос с витамином D для петербуржцев стоит особенно остро. Даже те счастливицы, кому удалось застать на улице солнечные деньки, едва ли полностью восполнят потребность в этом гормоне. Всему виной географическое положение и тёплая одежда. «Большая часть России расположена в северной широте выше 35-й параллели. Из-за более острого угла падения солнечных лучей и их рассеивания в атмосфере с ноября по март кожа практически не вырабатывает витамин D – вне зависимости от времени, которое человек проводит на солнце. Зато за 20 минут нахождения на солнце в шортах и майке вырабатывается 10 000 МЕ витамина D», – объясняет Инна Кононенко.

ЭКСПЕРТ



ОЛЬГА
ЛЬВОВНА
КРЫЛОВА
врач-кардиолог

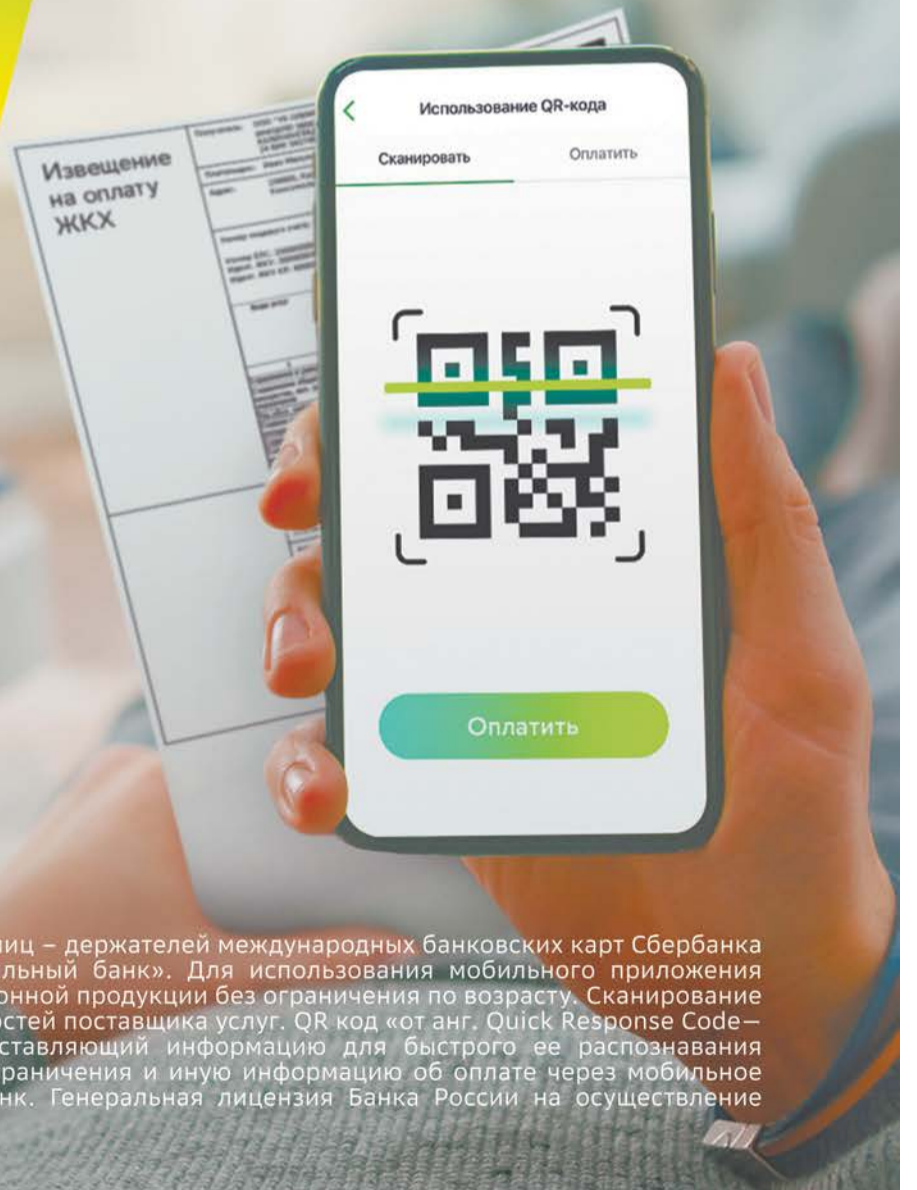
В нашем климате получить витамин D можно, если полноценно питаться и почаще бывать на свежем воздухе даже в хмурую погоду (часть света проникает и через облака). Менее эффективный, но тоже рабочий способ – посещение солярия. В наших широтах уместно проводить два курса – в декабре и марте. При ряде заболеваний возможно назначение аптечных препаратов. Главное – помнить, что во всём важна мера. В последнее время возникла нездоровая фиксация на теме исследования уровня витамина D и его восполнения. Следует помнить, что передозировка может нанести больший вред, чем дефицит, и повлечь обострение гинекологических, онкологических, эндокринных недугов.

 СБЕР БАНК

Оплатите ЖКХ,
не выходя из дома!

В СберБанк Онлайн
комиссия ниже,
чем в офисах банка

Услуга доступна в Мобильном приложении «СберБанк Онлайн» для физических лиц – держателей международных банковских карт Сбербанка (за исключением корпоративных карт), подключенных к СМС-сервису «Мобильный банк». Для использования мобильного приложения «СберБанк Онлайн» необходим доступ в сеть Интернет. В отношении информационной продукции без ограничения по возрасту. Сканирование штрихкода доступно не для всех типов счетов и зависит от технических возможностей поставщика услуг. QR код «от англ. Quick Response Code – код быстрого реагирования» – это двухмерный штрихкод (бар-код), предоставляющий информацию для быстрого ее распознавания с помощью камеры на мобильном телефоне. Размер комиссий, имеющиеся ограничения и иную информацию об оплате через мобильное приложение «Сбербанк Онлайн» уточняйте на www.sberbank.ru. ПАО Сбербанк. Генеральная лицензия Банка России на осуществление банковских операций № 1481 от 11.08.2015. Реклама



Красавчик-таксист из Северной столицы боится стоматологов

Фотограф Рафкат Шакиров снял на улице случайного прохожего и выложил кадры в соцсетях. Подписчики отметили, что мужчина хорош собой, но всё портят плохие зубы. И фотограф решил ему помочь

– Каждый человек – как книга, интересный и неповторимый. Никогда не знаешь, кто окажется перед тобой, чем он занимается, о чём мечтает, – говорит Рафкат. – Мне интересно составлять некий психологический портрет, поэтому я фотографирую людей на улице, а после задаю им несколько вопросов. Александр привлёк меня своей харизмой и простотой, лёгкая небрежность в одежде только дополняла его захватывающий вид.

– Ух ты, клёво, – восхитился Александр, когда Рафкат показал ему фото.

Брутальный красавчик оказался таксистом, влюблённым в Петербург. Он признался, что ему очень нравится эта работа, потому что город вдохновляет, а во время поездок всегда происходит что-то весёлое.

– О чём вы мечтаете?

– О мире во всём мире, – не задумываясь ответил Александр.

Рафкат опубликовал получившиеся фотографии на своей страничке в соцсети, и на Александра сразу же «запало» полстраны. Всего за

несколько дней количество комментариев перевалило за тысячу. Его сравнивали с Брэдом Питтом и Дэвидом Бекхэмом.

«Красив, бородат, хулиганист, а глаза добрые-добрые!» – восхищались женщины.

«Офигеть, да ему только зубы вставить – и как модель из рекламы мужского парфюма!» – отмечали они.

У этой истории не было бы продолжения, если бы Рафкат случайно не узнал, что Александр – многодетный отец.

– Саша очень любит своих детей, проводит с ними время, старается быть хорошим отцом, – рассказывает Metro фотограф. – Понятно, что ему трудно, хоть он и не показывает вида. А вставить зубы – удовольствие недешёвое. Благо у моих друзей есть своя стоматологическая клиника в Москве. Вчера Саша приезжал на диагностику. Фронт работ очень большой. Вероятно, удастся сохранить всего два родных зуба, а лечение в общей сложности займёт год-полтора. Сейчас Саше поставят временные протезы, чтобы он мог нор-



Саша любит Питер, работу и своих четверых детей | @RAFKAT

мально жевать, в перспективе их заменят имплантами.

По словам стоматолога и владелицы клиники Луизы Автандилян (это не реклама, люди действительно делают доброе дело), такое лечение обошлось бы Александру в 3 млн рублей, но ему всё сделали бесплатно.

Сам Александр, кажется, до сих пор не может поверить в то, что с ним произошло.

– Жизнь – интересная штука. Разве я мог представить, что, просто гуляя по Невскому, «влипну» в такую историю, – смеётся Саша. – Да, я действительно мечтал и о зубах, и о возможности бло-

герства. И как-то всё друг за друга зацепилось, понеслось. Конечно, я очень доволен и безмерно благодарен судьбе и Рафкату.

В комментариях под фото Александра подписчики предположили, что у него была бурная панковская молодость, мол, поэтому и все зубы растерял.

– На самом деле я с детства боюсь стоматологов, – признался Саша. – Это чистая правда. И вчера, когда был в клинике, я от страха даже пошевелился не мог. Пальцы на руках свело настолько, что я их чуть не сломал. Но врачи со мной говорили, успокаивали. Пока обкалывали десну, я немного расслабился.

Александр один воспитывает троих пацанов и дочку.

Дети его обожают.

– Я с ними разговариваю, беседую, объясняю, что от них хочу, и мы совместными усилиями приходим к достижению цели, – говорит Саша. – У нас большая семья, я постоянно на работе, мне некогда следить за домом. Дети занимаются хозяйством самостоятельно. У нас есть график дежурств: один моет посуду, другой готовит, третий подметает пол, четвёртый стирает, на следующий день все меняются. Я по возможности помогаю. Зато у нас остаётся время, чтобы поведсти его вместе.

По словам Александра, внезапно обрушившаяся на него популярность подарила новые возможности и новые знакомства, но пока никто из поклонниц серьёзных намерений не высказывал.

– Наверное, ждут, пока зубы сделаю, – смеётся он.

АННА ЖУКОВА

«Разве я мог представить, что простая прогулочка по Невскому проспекту выльется в такую историю?»

Александр Глушко, таксист



ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАШИ КАНАЛЫ

gazetametro_spb
metro_online

22.31 десятилетие науки и технологий

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

ПО РЕШЕНИЮ ПРЕЗИДЕНТА

ученый из Санкт-Петербурга

КИРИЛЛ АНТОНЕЦ

Соавтор мирового открытия амилоидных белков у растений

НАУКА.РФ

ХОРОШИЕ НОВОСТИ

Metro продолжает проект «Хорошими новостями надо делиться». Если вы стали свидетелем какого-то позитивного изменения в городе, то обязательно сообщайте нам! Это может быть новая клумба под окнами вашего дома, установка каруселей во дворе, открытие школы или дороги, которую, наконец, отремонтировали. Можно и нужно рассказывать о новых культурных событиях в Петербурге, необычных общественных пространствах, уютных местах.

Переходите по QR-коду и узнавайте все подробности!

БЕСПЛАТНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ!!!

ДЛЯ ГРАЖДАН РФ

- УЗИ сосудов шеи
- УЗИ вен нижних конечностей
- УЗИ коленных суставов
- 3D сканирование позвоночника

Для записи позвоните по телефону: **8(969)217-34-23**

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

*БЕСПЛАТНО ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ КУПОНА

ПРИЕМ НЕВРОЛОГА, ОРТОПЕДА БЕСПЛАТНО!

Скидки на лечение до **40%**

Запись по тел. **318-53-53**

*Информация об организаторе акции, правилах проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения по тел. 318-53-53

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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. 337-16-88

ФОТОПЕЧАТЬ тканевые потолки

337-16-88

www.potolki-antre.ru

Городское Жилищное Агентство

ПОКУПКА, ПРОДАЖА, ОБМЕН ЖИЛЬЯ

380-14-80

- Выезд мастера на объект **БЕСПЛАТНО**
- ПОМОЩЬ** в подготовке помещений и приобретения материалов
- Низкие цены - высокое качество. **ГАРАНТИЯ**

РЕМОНТ КВАРТИР 908-26-08

Все виды работ любой сложности: от **ЭКОНОМ**ного до **ЭЛИТ**ного. Мелкий ремонт по дому. Комплексный ремонт «под ключ» и отдельно по помещениям: **КОМНАТА, ТУАЛЕТ, ВАННАЯ, КОРИДОР, КУХНЯ**

Смартфоны могли бы помешать великим личностям

Не «залипали» в гаджетах

Австралиец Алекс Уодельтон, известный своими экспериментами с нейросетью, представил новый проект из серии «Что могло бы быть, если...». Интересно, что ответ на этот вопрос должны дать вы сами. Его же идея довольно проста – он просто «всучил» смартфоны людям, которые перевернули ход истории, и задал простой вопрос: «Смогли бы они достичь таких же успехов, если бы постоянно «залипали» в гаджетах?» **METRO**

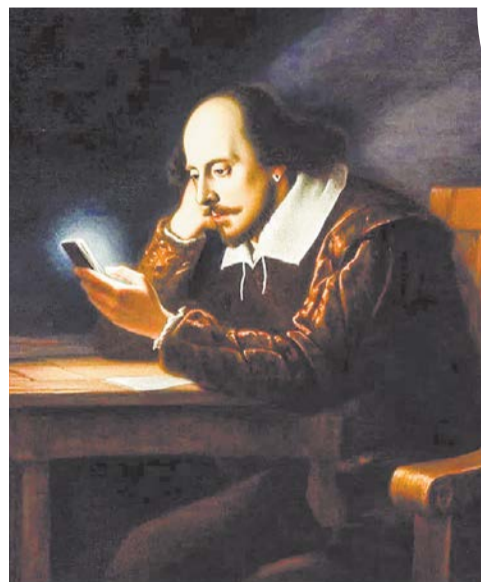
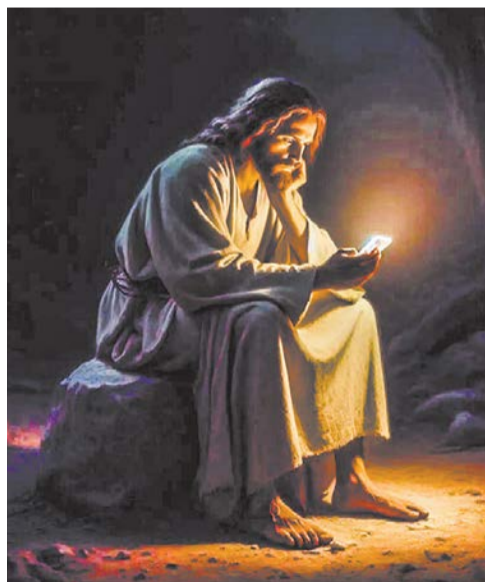
«Гаджеты отнимают кучу времени. Что мы могли бы сделать, если бы потратили его на что-то другое?»

Алекс Уодельтон,
художник и автор проекта



Технологии отвлекают

На портретах Алекса изображены эпохальные личности, которые до поздней ночи не выпускают из рук гаджеты. В своих работах художник предлагает нам задуматься о том, как же много времени мы проводим, просто оставившись в экран смартфона или планшета. **METRO**



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

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

АВТОБУСНЫЕ ЭКСКУРСИИ ПО ПЕТЕРБУРГУ И ЛЕНОБЛАСТИ

25.11 ПО ПЕТЕРБУРГСКОМУ ВРЕМЕНИ NEW!	10.12 ЗОЛОТАЯ РИЗА ПЕТЕРБУРГА (ч.8)
02.12 НЕИЗВЕСТНАЯ СТРЕЛЬБА NEW!	10.12 ДЕРЕВЯННАЯ АРХИТЕКТУРА СПб (ч.1)
02.12 ХУДОЖНИКИ ЦАРСКОГО СЕЛА NEW!	16.12 ОТ СМОЛЬНОГО ДО БОГОСЛОВКИ ХИТ!
03.12 БРЮЛЛОВЫ В ПАВЛОВСКЕ ХИТ!	16.12 НЕОБЫЧНЫЙ ОРАНИЕНБАУМ
09.12 ЧУДОВО: В МИРЕ ПРЕКРАСНОГО ХИТ!	17.12 ЗИМНИЙ СЕЗОН В СИВЕРСКОЙ ХИТ!
09.12 «ТО, ЧТО ДОКТОР ПРОПИСАЛ» NEW!	17.12 НОВОГОДНИЙ РЕТРО-ТРАМВАЙ

НОВЫЕ ПЕШЕХОДНЫЕ ЭКСКУРСИИ ПО ПЕТЕРБУРГУ

25.11 В «МАГАЗИН НОВИНОК!» К ЭСДЕРСУ!	03.12 ЗАГЛЯНЕМ В СЕЙФ ТОВАРИЩА КРАСИНА!
26.11 VOUS ÊTES BELLE! (ВЫ ПРЕКРАСНЫ! – ФР.)	06.12 «МОРЕ ЧАЯ» И ДЕГУСТАЦИЯ
30.11 ВСЕЛЕННАЯ ТИШИНЫ NEW!	10.12 СМОЛЬНЫЙ – СВИДЕТЕЛЬ ЭПОХ

ТУРЫ ПО РОССИИ

15-17.12 ГЖЕЛЬ И ДРУГИЕ РАДОСТИ ХИТ! →	04-08.01 ВОЛЖСКИЕ СКАЗЫ. ЧЕБОКСАРЫ →
с 30.12 НОВОГОДНИЕ ЧУДЕСА КАВКАЗА →	04-07.01 ЗИМНЕЕ СИЯНИЕ СЕВЕРА (Мурманск) →
02-07.01 РОЖДЕСТВО В КАЛИНИНГРАДЕ →	06-07.01 НОВГОРОДСКОЕ РОЖДЕСТВО ХИТ!
03-06.01 ЗИМНЯЯ КРАСАВИЦА КОМИ NEW! →	06-07.01 РОЖДЕСТВО В ПУШКИНСКИХ ГОРАХ ХИТ!
03-04.01 ЗИМНИЕ УЗОРЫ ВАЛДАЙСКОГО КРАЯ	с 26.01 ЛЕДЯНОЙ МИР НА ОЗЕРЕ БАЙКАЛ →
03-05.01 ЗВЕНИГОРОД-ИСТРА-ВОЛОКОЛАМСК	04-11.03 СНЕЖНАЯ КАМЧАТКА →

NEW - новый. ООО «АП «ЭКЛЕКТИКА», ОГРН 1127847341159 6+

70 км от Санкт-Петербурга на берегу Финского залива

ВОСТОК

СКИДКА до 30%*
НА ПУТЕВКИ С ЛЕЧЕНИЕМ И НА ОТДЫХ

с 15 сентября по 27 декабря 2023 года

ОТКРЫТО БРОНИРОВАНИЕ НА НОВЫЙ ГОД И ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ

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

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

*Скидка 30% предоставляется при оплате путевки продолжительностью от 7 дней за 60 дней и более
*Скидка 25% предоставляется при оплате путевки продолжительностью от 7 дней за 45 дней и более
*Скидка 20% предоставляется при оплате путевки продолжительностью от 7 дней за 30 дней и более
ОГРН:1027812404398, 197729, СПб, п. Смолячково, Приморское шоссе, 704. ООО «Пансионат «Восток-6»
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



АННА ФЕНИТИ

ПСИХОЛОГ

НОВАЯ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ОТПУСКА

Многие начинают новую жизнь после Нового года, Первого сентября или хотя бы дня рождения. Я же продельваю это после каждого отпуска. А всё потому, что в отпуске надо как следует отдохнуть. В переводе с русского на мой внутренний язык это означает «ни в чём себе не отказывать».

«Эх, один раз живём, – говорит голосок в голове. – Надо себя любить».

Он, этот голосок, и в обычные трудовые будни пытается сбить меня с толку. То в пекарню заведёт, то доставку суши посоветует. Но в будни я с ним более или менее успешно борюсь, а в отпуске голосок крепнет, обретает силу и мощь, и сопротивляться ему не остаётся никакой возможности. В ход идут выпечка и шоколадки, копчения и прочие вредные продукты и напитки. Двигательная активность при этом резко снижается – мы же себя любим, поэтому прекращаем каждый рабочий день пилить по дождю и холоду 30 минут до ближайшей станции метро и обратно. Ещё поделюсь с вами лайфхаком: в отпуске я не взвешиваюсь, чтобы не портить себе настроение. Зато после отпуска... Эх, глаза бы мои на эти жестокие весы не глядели. Но посмотреть всё-таки приходится... Поэтому я в очередной раз начинаю новую жизнь.

Первым делом пытаюсь ограничить сладкое. Получается с большим трудом – голосок-провокактор опять начинает нашёптывать, что надо себя радовать. Пытаюсь его не слушать, лечусь осмотром себя в зеркале – душераздирающее зрелище. Да и джинсы с трудом застёгиваются, а денег на смену гардероба в бюджете нет. Говорят, если публично пообещать что-либо, это помогает осуществить задуманное. Поэтому сообщаю об этом вам – проверим, сработает ли рекомендация психологов из Интернета.

Итак, быстрым углеводам я говорю решительное «нет» (после того как доем пачку печенья и козинаки – не выбрасывать же), по утрам делаю зарядку – тоже нашла в Сети. Автор – стройная блогерша – утверждает, что через три недели выполнения упражнений я себя не узнаю. Думаю, права, потому что я попробовала сделать и уже себя не узнала – то, что выглядело легче лёгкого на картинке, оказалось совершенно невозможным исполнить в реальной жизни. Я-то про себя думала одно, а на практике оказалось совсем другое – и равновесие не держится, и ноги не поднимаются, и руки слабые, как крылья у цыплёнка-бройлера. Короче, дело плохо, если честно вам признаться.

Хотела было абонемент в спортзал приобрести, но обнаружила, что цены кусаются. Да, вы мне будете говорить, что за 10–20 тысяч в год купили. Но позвольте вам не поверить – я честно искала и не нашла, а 40 тысяч за полгода как-то не готова пока отдать.

Но в целом я настроена позитивно. До Нового года осталось всего ничего, там опять длинные каникулы – и включится песня про «один раз живём». Поэтому деваться некуда, придётся достигать поставленных целей. Расскажу вам потом, что получилось или не получилось.

Мнение автора может не совпадать с мнением редакции.

«Ещё поделюсь с вами лайфхаком: в отпуске я не взвешиваюсь, чтобы не портить себе настроение. Зато после отпуска...»

Анна Финити

КОНКУРС

ИЩЕМ ЛУЧШИЙ ПАНК-ЛУК

ДРУЗЬЯ, в Петербурге открылась выставка «Панк-культура. Король и Шут», и Metro объявляет новый конкурс. Найдите свои архивные фотографии в панковском прикиде или экспериментируйте прямо сейчас: составьте свежий бунтарский образ, подпишите строчкой из любимой песни и пришлите нам на адрес konkurs@metronews.ru. Лучшие снимки будут размещены на доске объявлений при входе на экспозицию в «Севкабель Порту». А трое самых экстравагантных получат по два билета в подарок. Всем удачи, панкам – хой!



«Красным лазером стреляют очумевшие глаза, Из кльков моих свисает ядовитая слюна, Вместо кожного покрова весь в броне из чешуи, ирокез – теперь скелет и растёт из головы!» («Гвоздодёр» – «Мутация») – Саня, читатель Metro



КОНКУРС

«БЕЗ ЗАДНИХ ЛАП»

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



«Кот Шанди. Очень любит спать, бегать и обниматься со своим человеком», – хозяйка Наталья.

«После долгой охоты Марго любит чуток вздремнуть. Её любимое место сна на даче – сундук, который она полюбила с рождения. Мы так и говорим, когда она в нём спит: «Наше сокровище спит в сундуке!»» – хозяйка Оксана.



Ежедневное рекламное издание. Регистрационное свидетельство ПИ №Фс2-7868 от 19 декабря 2005 г. выдано Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Северо-Западному федеральному округу.

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

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

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

Размещение рекламы: (812) 244-4340.

Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые сертификаты и лицензии. Материалы с пометкой «специальный проект» являются коммерческими. Редакция не несёт ответственности за материалы информационных агентств, а также за содержание, стиль, точность и грамотность рекламных объявлений. Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции.

VOICES

WWW.METRONWS.RU



Напишите нам, за что вы любите город на Неве. Ждём ваши тексты (не более 70 знаков) и фото в хорошем качестве на адрес: KONKURS@METRONWS.RU с пометкой «Любимый город».

«Всегда любила Петербург за то, что это родина Шрека. А когда переехала, то поняла, что это теперь и моё болото».

Елена, читательница Metro

Онлайн-эфир газеты Metro

«Для чего нужно идти на приём к репродуктологу?»

Metro продолжает серию партнёрских стримов, посвящённых теме здоровья. В этот раз речь пойдёт о вспомогательных репродуктивных технологиях. Что же такое ВРТ? В каких случаях и кому они могут помочь? Об этом и многом другом нам расскажут главный врач Центра планирования семьи «Медика», репродуктолог Елена Танчук и эмбриолог Игорь Кожевников. Не пропустите наш эфир сегодня в нашей группе «ВКонтакте» в 16.00.



ЕЛЕНА ТАНЧУК

Главный врач Центра планирования семьи «Медика», акушер-гинеколог, репродуктолог, врач высшей категории

ИГОРЬ КОЖЕВНИКОВ

Эмбриолог, кандидат биологических наук

Думал о карьере врача, а стал «главврачом» академии балета

19 и 20 декабря на сцене Кремлёвского дворца ученики петербургской Академии русского балета имени А.Я. Вагановой станцуют балет «Щелкунчик». Ректор академии, народный артист России, премьер Большого театра Николай Цискаридзе заглянул в московскую редакцию Metro

Найти время в плотном графике Николаю Максимовичу было не так-то просто. За несколько минут до прямого эфира нашей встречи во «ВКонтакте» он ещё завершал переписку в телефоне, вернее, сразу в двух. Один телефон – рабочий, питерский, второй – личный, московский.

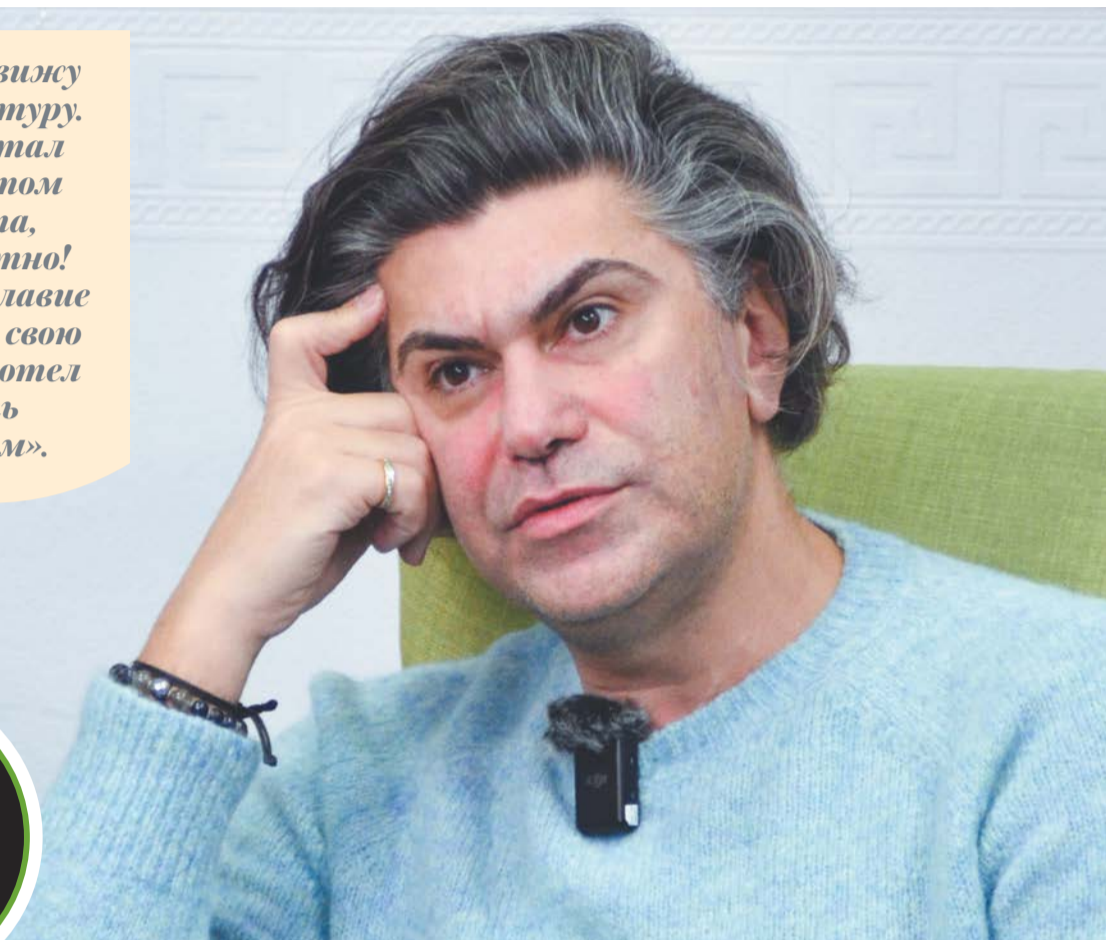
– Чтобы не запутаться, у меня здесь на заставке фото Петербурга, а здесь – Москвы, – объясняет наш гость, демонстрируя смартфоны в чехлах с репродукциями картин Михаила Врубеля.

Артист признался, что он всё-таки москвич по воспитанию и всегда рад показать столичному зрителю, каких успехов добились его ученики из петербургской академии. В «Щелкунчике», который покажут в Кремле, будут задействованы ученики всех возрастов.

– Я вообще не переживаю за выступление учеников, я в них уверен! У нас не кружок «Умелые ноги», – говорит Цискаридзе. – С учениками я не сюсюкаю и часто им повторяю: «Я вас люблю больше всех, но балет я люблю больше». Я своему учителю

«Я ненавижу физкультуру. Как я стал артистом балета, непонятно! Но тщеславие сыграло свою роль, я хотел быть первым».

CULTURE



Николай Цискаридзе: «В балете я не люблю некрасивость. Вы вышли на сцену изображать лебедя, но у вас короткие руки. Какой вы лебедь, вы разве что гусь. Отбор в то время, когда учился я, был гораздо жестче» | АЛЕКСАНДР КУРКОВСКИЙ

Петру Антоновичу (Пестову) благодарен за строгость, за каждый удар, за все нервы! По-другому в нашей профессии нельзя.

По мнению нашего гостя, талант всегда стрессоустойчив, а если «у способного человека не хватает психики, значит, перед нами не талант».

– Когда мы учились, поставили два – до свидания. А сейчас обязательно две передачи, долгое объяснение с родителями. Сейчас все стали сумасшедшими, сразу пишут лично Путину и в про-

куратуру. Все же родители родили гениев, а мы их разглядеть не можем, под лупой смотрим – и не можем.

Но, как уверяет Николай Максимович, пока он на посту ректора, родители «гениальных» двоечников одержать победу не могут.

– Я юридическую академию заканчивал не для этого, – говорит артист, в 2014 году получивший красный диплом и степень магистра трудового права Московской государственной юридической академии. – В

период, когда со мной воевало руководство Большого театра, мне всё время приходилось общаться с юристами. И как-то гениальный Кантемир Гусов, один из составителей Трудового кодекса, убедил меня, что надо учиться на юриста. Мне было 38 лет, я поступил на очную форму, и поблажек мне не делали.

Наш гость – личность разносторонняя. Он и ректор, и ведущий на ТВ (а недавно ему сообщили, что теперь он ещё и телеакадемик), с парашютом прыгал, на мотоцикле ездит, не

прочь в кино сняться, но только под псевдонимом – например, Максим Николаев.

– Было время, когда я понял, что хотел бы быть доктором, потому что это самая полезная профессия, – говорит звезда балета.

И хотя стать доктором, к сожалению Цискаридзе, он уже не успеет – скоро ведь полтинник, – «главврачом» он 10 лет является. Такое прозвище дали ему в Академии Вагановой, потому что он хорошо «вправляет мозги».

Кстати, свой 50-летний юбилей Николай Цискаридзе отмечать не хочет. День рождения 31 декабря, как и Новый год, он с детства недолюбливает:

– Всем было не до меня. Единственное, я ждал, когда же мы сядем за стол и подадут поросёнка, а я смогу поддёргать его за хвостик. Меня это очень забавляло. Мой отчим всегда доставал ещё большой торт с живой клубникой. Самый же памятный подарок – билет от мамы в Большой театр на «Щелкунчика», в котором танцевала Надежда Павлова. Я даже помню место – ложа бенуара 1, место 1. Это было чудо!

ВИКТОРИЯ МЕЛЬНИКОВА

Ситуация с очередями в Большой – позор и боль

На встрече мы не смогли пройти мимо новости о давке в очередях за билетами на новогодние показы «Щелкунчика» в Большом театре.

– Всё, что сейчас происходит с билетами, – это чудовищный менеджмент. Всех, кто имеет к этому отношение, следует привлечь к ответственности, – считает Николай Цискаридзе. – Меня поражает, что Большой театр, у которого бюджет в 5 млрд, за столько лет не может наладить систему, чтобы люди смогли в личном кабинете зарегистрироваться и купить билеты, пусть и ограниченное их число. Мне больно и стыдно, как премьеру Большого театра.

По мнению нашего гостя, новогодний конвейер «Щелкунчиков» опасен для артистов и оборачивается разочарованием для зрителей.

– Я станцевал очень много «Щелкунчиков», но мы начинали в ноябре и заканчивали где-то в апреле. Между каждым спектаклем был день или два. Сейчас в афише Большого они стоят чередой, и это халтура, – говорит наш гость. – Человеческий организм не может каждый день «являть». Это опасно для здоровья. Потому там текучка, травмы – и потребитель страдает. Два года назад мои ученики танцевали «Щелкунчика» в Большом, это было 31 декабря, в мой день рождения. Они меня пригласили, я пришёл вместе с подругой – драматической актрисой, которая со мной смотрела этот спектакль раз 20. Она меня предупредила: «Я в определённых местах заплачу, ты меня не перебивай». Закончился первый акт, и она меня спрашивает: «Странно, а музыка та же? И хореография? Хм, а у меня даже в носу не засвербило...» После второго акта, выходя, она говорит: «Ты знаешь, они у меня укралли сказку».

Подарок за вопрос



Читатели Metro очень активно задавали вопросы Николаю Цискаридзе. Читательница Мария, попросившая артиста вспомнить яркую шалость из детства, получила за лучший вопрос книгу «Мой театр» с подписью автора.

– Однажды нашему строгому преподавателю стало плохо. К нему приехала скорая, – рассказал артист. – Врач уговаривала его сделать укольчик, а он капризничал, как ребёнок. Я подглядывал за этой сценой в дверную щель и прыгал от радости. А учитель заметил! Мне потом месяца три «делали укольчик», но тогда я порадовался!

Книга «Мой театр»

Бывший премьер Большого театра проработал в нём 21 год. Николай Цискаридзе уверяет, что без Большого никогда бы не занимался балетом, но карьеру закончил с лёгкостью:

– Я натамцевался. Жду, когда организм затоскует. Пока нет. Помните собачек Павлова? Для меня вся партитура Чайковского разбита на рефлексы. Есть такты, на которых мне надо было продышаться, на которых я точно шёл в туалет, потому что на мне потом зашивали костюм... Прошло 10 лет, и когда я слышу те самые такты – мне хочется в туалет!

Про то, с каким трудом он поступил в Большой, про свой взлёт на сцене артист выпустил книгу «Мой театр», в декабре выйдет её вторая часть. Две части автобиографии разделены – карьера до травмы, из-за которой Цискаридзе чуть не потерял ногу, и после неё.



21

год Николай Цискаридзе проработал в Большом театре

ТРЕБУЮТСЯ

ГРУЗЧИКИ И ПРОДАВЦЫ

Работа в Усть-Луга с проживанием.
Оплата 2100 руб., смена 12 часов.
Выплаты еженедельные без задержек.
Проживание бесплатно.

Тел.: 89119216783

ПУБЛИКАЦИЯ ВАКАНСИЙ
в газете **МЕТРО**

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

ТРЕБУЮТСЯ

ДВОРНИКИ на ТЭЦ

ГЭХ БЛАГОУСТРОЙСТВО РЕГИОНЫ
Оформление по ТК РФ.
График: 5/2, 8.00-17.00, пт. — до 16.00.
З/пл. 46 000 руб., выплаты 2 раза в месяц, без задержек.
Октябрьская набережная, д. 108 (ст. м.: «Ул. Дыбенко», «Ломоносовская»)
8-929-178-62-27

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

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

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ:
РосРемонт
КОМНАТА – 9500р.
ВАННА – 14500р.
Т.914-8585

- Охранники в ТЦ. 3/п 56т.р. м. Пл. Восстания т. 8-911-0004270
- Работник кухни без опыта, 2500 р./смена. м. Балтийская, Тех.институт. 8-960-241-4986
- Радиодетали. Платы. 984-20-55

НЕДВИЖИМОСТЬ. КУПЛЮ:
СРОЧНЫЙ ВЫКУП
Долей, комнат, квартир
+7 (911) 705-61-90

КУПЛЮ:
Книги. Зингер. Значки. 953-3970

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

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

000 «Северо-Западный Промтранс» **ТРЕБУЕТСЯ:**
Для работы в Невском р-не Санкт-Петербурга
СОСТАВИТЕЛЬ ПОЕЗДОВ
з/пл. — 4200 руб. за 12-ти часовую смену, стаж работы приветствуется, возможно обучение.
8 931 593 86 72, 8 921 429 75 36

В связи с открытием новой станции пос. Шушары, ул. Поселковая, д. 21
приглашаем на работу:

- АВТОСЛЕСАРЬ** (грузовая техника) от 120.000 руб. график 3/3, опыт работы: 3-6 лет
- АВТОЭЛЕКТРИК** от 150.000 руб.
- АВТОМОЙЩИК** 65000 руб.
- КЛАДОВЩИК** от 60000 руб.

Отдел кадров: 8-965-018-10-25

ТРЕБУЮТСЯ

РАСПРОСТРАНТЕЛИ ГАЗЕТЫ metro

Работа с 7 до 11 утра, вторник и четверг. Оформление по договору
Подробная информация по телефону **+7(911)245-78-65**

Группа компаний «ООО»Прайм» приглашает на работу

ОХРАННИКОВ

Для работы в Василеостровском, Выборгском районе, м. Рыбацкое
3/п 4000 руб./смена

ТРЕБУЕТСЯ НАЧАЛЬНИК ОХРАНЫ, з/п от 60 тыс.руб.

- График работы по договоренности
- Оформление лицензии за счет компании
- Своевременная выплата
- Возможность совмещения

244-41-00, 8 (911) 757-09-90

ВАКАНСИЯ ОХРАННИКА

ГРУППА КОМПАНИЙ «КОМБАТ SECURITY»
ПРОВОДИТ НАБОР СОТРУДНИКОВ ОХРАНЫ, В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ И ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

СВОЕВРЕМЕННАЯ И ВЫСОКАЯ ОПЛАТА ТРУДА. ОФОРМЛЕНИЕ ПО ТРУДОВОЙ КНИЖКЕ ИЛИ ПО ДОГОВОРУ. СОБЛЮДЕНИЕ СОЦ. ГАРАНТИЙ. ПРЕДОСТАВЛЯЕМ ВОЗМОЖНОСТЬ КАРЬЕРНОГО РОСТА, ОБУЧАЕМ ОХРАННОМУ ДЕЛУ.

ОТДЕЛ КАДРОВ:
(812) 318-72-07,
+7 931-297-85-64,
+7 921-992-84-37. **WWW.COMBATSECURITY.COM**

Организатор ПЕРЕВОЗОК СПб ГКУ «Организатор перевозок» проводит набор

КОНТРОЛЕРОВ-РЕВИЗОРОВ

пассажирского транспорта

- Официальное оформление.
- Скользящий график работы.
- Обучение за счет работодателя.
- Зарботная плата от 46 000 руб.

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

ВОДИТЕЛЬ

КАТЕГОРИИ «Е»
Перевозка грузов в собственных контейнерах по маршруту Санкт-Петербург – Москва.
Зарплата 170 000 руб.
Есть пропуск для движения по Москве и Санкт-Петербургу.
т. 8-911-934-75-00

Предприятие, стоянка, резина находятся в Невском районе СПб.

Специалист по УБОРКЕ

в офис
от **55000** р.
пятидневка, с 7 до 16 часов
Тел. **325-97-47**

МЯСОПЕРЕРАБАТЫВАЮЩЕЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «АНКОМ» ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

КОМПЛЕКТОВЩИКОВ · УПАКОВЩИКОВ
ФОРМОВЩИКОВ КОЛБАСНЫХ ИЗДЕЛИЙ
УБОРЩИКОВ · ТРАНСПОРТИРОВЩИКОВ
РАБОЧИЕ СТРОИТЕЛЬНЫХ ПРОФЕССИЙ

РАССМОТРИМ ГРАЖДАН РФ И СНГ, В ТОМ ЧИСЛЕ С ОПЫТОМ И БЕЗ ОПЫТА!
НАШИ ПРЕИМУЩЕСТВА:
• ОФИЦИАЛЬНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ • ДОСТОЙНЫЙ ЗАРАБОТОК
• ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

ПОДБОР ПЕРСОНАЛА: ПН-ПТ, С 10:00 ДО 17:00
ТЕЛ. 677-45-88 ДОБ.191; WhatsApp: +7-931-333-31-43
СТ. М. «ЕЛИЗАРОВСКАЯ», ПР. ОБУХОВСКОЙ ОБОРОНЫ, 119Б

Распространители по п/я

С опытом. З/П сдельная от 2 000 рублей в день. Оплата еженедельно. Проездной.
Тел. +7(911)924-86-71

Для размещения вакансий в газете МЕТРО просто позвоните или напишите!

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

Медицинский многопрофильный центр приглашает на работу:

МЕНЕДЖЕР СЕМЕЙНОЙ КЛИНИКИ

Мы предлагаем:
• оформление по ТК РФ
• достойная заработная плата
• льготное медицинское обслуживание
• сменный график

Удобное месторасположение - шаговая доступность от м. «Парк Победы», «Площадь Восстания»

РЕНТГЕНОЛАБОРАНТА
МЕДСЕСТРУ ОПЕРАЦИОННОЙ

Тел. 8-981-802-10-12

На теплый склад требуются

КОМПЛЕКТОВЩИК

УПАКОВЩИК

ГРУЗЧИК

Без опыта работы
Зарплата от 60 000 руб./мес.
График: 7/0, 6/1, 5/2 с 8:00 до 20:00 день/ночь
м. ПАРНАС
8 800 201-58-57

Северо-Западному институту повышения квалификации ФНС России требуется:

ул. Костюшко 9/2

- ПЕКАРЬ-КОНДИТЕР** 5/2, с 7.00 до 16.00, 51 800 р.
- ПОМОЩНИК ПОВАРА** 2/2, с 7.00 до 19.00, 43 700 р.
- УБОРЩИЦА** 6/1, с 18:00 до 21:00, 23 000 р.
- БУФЕТЧИК-КАССИР** 2/2, с 08:00 до 20:00, 43 700 р.
- ПОВАР** 2/2, с 7.00 до 19.00, з/п 55 200 р.

Официальное оформление. Тел: 492-20-58

СРОЧНО ТРЕБУЕТСЯ ПЕРСОНАЛ

Ст. метро «Московская»	Оклад (руб.)	Ст. метро «Черная речка»	Оклад (руб.)
Уборщик(-ца) помещений График: 5/2, по 8 ч., 9.00-18.00	41400	Техник-уборщик График: 5/2, по 8 ч., 6.00-14.00/14.00-22.00	51750-57500
Дворник График: 5/2, по 8 ч., 8.00 - 17.00/7.00-16.00	51750-57500	Рабочий по уборке паркинга График: 5/2, по 8 ч., 9.00-18.00	57500
		Оператор поломочной машины График: 2/2, по 12 ч., 7.00-19.00	51750-57500
		Уборщик(-ца) коферумов График: 2/2, по 12 ч., 7.00-19.00	60000
Ст. метро «Крестовский остров»	Оклад (руб.)	Ст. метро «Чкаловская»	Оклад (руб.)
Уборщик(-ца) помещений График: 5/2, по 8 ч., 9.00-18.00	41400	Уборщик(-ца) помещений График: 5/2, по 8 ч., 9.00-18.00	41400
График: 5/2, по 4 ч., 18.00-22.00	25300	График: 5/2, по 4 ч., 18.00-22.00	25300
График: 5/2, по 3 ч., 6.00-9.00	25300	Дворник График: 5/2, по 8 ч., 6.00-15.00	51750-57500
Техник-уборщик График: 5/2, по 8 ч., 6.00-14.00/14.00-22.00	51750-57500	(сезонная работа)	
График: 5/2, по 8 ч., 9.00-18.00	51750-57500	Уборщик(-ца) помещений в ночь График: 5/2, по 12 ч., 20.00-8.00	от 65000
График: 5/2, по 4 ч., 18.00-22.00	28750		
Дворник График: 2/2, по 12 ч., 7.00-19.00	51750-57500		
Уборщик(-ца) коферумов График: 5/2, по 12 ч., 7.00-19.00	60000		
Техник-уборщик вых. дня График: 2/5, по 10 ч., 7.00-17.00 (раб. дни: суббота, воскресенье)	28750		
Уборщик(-ца) помещений вых. дня График: 2/5, по 10 ч., 7.00-17.00	25300		

• Премии по итогам работы за полугодие
• Доплата за выполнение доп. работ
• Выплата з/п на банковскую карту
• Белая заработная плата
• Оплата сверхурочных работ
• Официальное трудоустройство

8 904 513-20-60

ПОДСОБНЫЙ РАБОЧИЙ

на металло-обрабатывающее производство
Васильевский остров, з/п от 37 000 руб.
Тел.: 679-55-09

ОХРАННИКИ

Дневные смены. Гражданство РФ, можно без
лицензии. ЗП от 30 000 до 55 000 рублей.
8-904-617-76-40

В ПОМОЩЬ АДМИНИСТРАТОРУ

Офис, сплоченный коллектив, индивидуальный график
+7-921-301-18-94

УКЛАДЧИКИ-УПАКОВЩИКИ

Без опыта работы. З/П 50 000 рублей.
Развозка от станции метро «Пр. Просвещения»
Телефон: 8 921-315-43-26

ПОМОЩНИК РУКОВОДИТЕЛЮ

В связи с расширением штата
(офис, карьера, растущий доход)
+7-999-535-39-85 Игорь Вячеславович

ОХРАННИКИ с лицензией и без

в СКА-Арена, ЗП от 4000 р. в сутки.
по ТК РФ, м. Парк Победы
тел. 8-909-557-27-81

ОХРАННИКИ

р-н КОЛОМЯГИ, РЖЕВКА, МИТРОФАНЬЕВСКОЕ шоссе
Гибкий график, ВАХТА, достойная ЗП
8-921-868-36-68

КЛАДОВЩИК-КОМПЛЕКТОВЩИК

ЗП от 63 000 руб,
график 5/2, оформлены по ТК РФ, питание
м. Выборгская Тел.: 8-996-778-68-47

УБОРЩИЦЫ(КИ)

ЗП от 80000. Выплаты еженедельные. Уборка квартир.
График свободный. Опыт не требуется.
+7 999 873 10 64

ВОДИТЕЛЬ-КУРЬЕР на Л/А

Оклад + премии + связь. Компенсация ГСМ.
т. +7-921-579-89-89 Игорь

КУРЬЕР ПЕШИЙ

График 5/2. Сдельная заработная плата + премии.
Компенсация проезда, связь
т. +7-921-579-89-89 Игорь

ЭЛЕКТРИК

(со знанием сантехники)
З/пл от 75 000 руб.

Тел. 8 921 311-06-60. с 10.00 до 18.00

ВАХТЕР-ОХРАННИК

График сутки через трое, ЗП от 15 500 руб.
рядом со станцией м. Электросила
8-921-997-53-21, 8-921-911-60-07

ПРОДАВЕЦ ЛОТЕРЕЙНЫХ БИЛЕТОВ

разные р-ны города, график сменный 3/3, 4/4
обучаем, з/п на руки от 25000 р.
8-812-385-47-22

ОХРАННИКИ в ТЦ

Суточные, дневные смены.
З/п и аванс без задержек.
Тел.: 8(906)244-14-08, 8(919)106-34-17

Приглашаются на работу

ОХРАННИКИ ВЕДОМСТВЕННОЙ ОХРАНЫ

Требования:
• Граждане РФ;
• Регистрация СПб или ЛО;
• Отсутствие судимости
• График работы: 1/3 сутки через трое
• Заработная плата: 3000 руб. / смена. (на руки, официально)

Условия:
• Официальное трудоустройство;
• Лицензия не требуется;
• Мед. комиссия и форма за счет работодателя;
• Заработная плата: 3000 руб. / смена. (на руки, официально)

Телефон: +7-911-010-83-25

СБОРЩИКИ

(МУЖЧИНЫ/ЖЕНЩИНЫ)

(можно без опыта работы, обучаем):
ЗП 40 000 – 60 000 РУБ.

Условия:

- Рассматриваем студентов, без опыта работы
- Всему необходимому обучаем на месте
- Работа не сложная
- Комфортные условия, есть оборудованная столовая
- График по договоренности, почасовая оплата от 170 руб/час м. Пр. Просвещения

8(911)004-39-99 - 8(911)004-19-99
8(952)215-42-17

Работа в вашем районе Картонажное производство

НАБИРАЕТ РАБОЧИХ

- обучение
- оплата еженедельно
- возможно оформление по трудовой или договору
- возможно предоставление общежития бесплатно
- гибкий график - как вам удобно
- работа в теплых и светлых цехах
- работа с клеем и бумагой
- бесплатный автобус до метро

МУЖЧИНЫ, ЖЕНЩИНЫ
И ПОДРОСТКИ
- ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Адрес: ул. Химиков, д. 28

891-85-85, 8-904-631-85-85



Группа компаний «Ветераны спецслужб»

НАБИРАЕТ

ОХРАННИКОВ

4-6 разряда

ЗП от 2400 до 3200 рублей /смена

+7 900 650 02 02

В типографию
требуется

МЕХАНИК ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ ОБОРУДОВАНИЯ

График 5/2.
Оплата: от 60.000 руб. на руки.
Оформление по ТК..
Опыт работы по обслуживанию
оборудования.
10 минут пешком
от м. Нарвская.
Тел. +7-911-178-50-75

РАБОТА ДЛЯ АКТИВНЫХ

metro
КОНТРОЛЕР

ОБЯЗАННОСТИ:
контроль за распространением
печатной продукции
фото и видео фиксация нарушений
+7(953) 146-06-51



ВСЁ БУДЕТ!
ХОРОШО!

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ:

- ГРУЗЧИКОВ
-КОМПЛЕКТОВЩИКОВ
- ОПЕРАТОРОВ
ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ
ЛИНИИ



ВЫБЕРИ СВОЙ ЗАВОД У МЕТРО!

8(921)951-58-70 м. «Пл. Ал. Невского», ул. Херсонская д. 22
8(921)911-23-74 м. «Пл. Мужества», ул. Политехническая д. 11
8(921)911-24-07 м. «Кировский завод», пр. Стачек д. 39

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

ДМС, годовые премии, льготное питание, обучение
профессии, дополнительные премии и подарки
к праздникам, льготные путевки детям сотрудников

НА СКЛАД ТРЕБУЮТСЯ:

- ГРУЗЧИКИ
- КОМПЛЕКТОВЩИКИ
- КЛАДОВЩИКИ

ЗП 60 000 - 75 000 руб.

+7(929) 572-62-07

п. Новосаратовка (1 км от КАД)
Корпоративный транспорт
от м. Ломоносовская
(15 минут в пути)



BRAVO
фабрика дверей

В типографию требуется

ОПЕРАТОР ДЛЯ РАБОТЫ НА ОБОРУДОВАНИИ

График 5/2
Оплата от 50 000 руб. на руки
Оформление по ТК
Возможно обучение
10 мин. пешком от м. «Нарвская»
+7 (911) 178 5075

ДЛЯ УБОРКИ ПОМЕЩЕНИЙ, ТЕРРИТОРИИ МФК «ЛАХТА ЦЕНТР» ТРЕБУЮТСЯ

Уборщик(-ца) помещений
График: 5/2, по 3 ч., 07.00 -10.00
График: 5/2, по 4 ч., 18.00 -22.00
График: 2/2, по 12 ч., 07.00 -19.00
График: 5/2, по 8 ч., 07.00 -16.00
или 09.00 -18.00

Оклад
27300 - 30300 руб.
27300 - 30300 руб.
43400 - 46400 руб.
43400 - 46400 руб.

Уборщик(-ца) кофедумов
График: 5/2, по 12 ч., 07.00 -19.00

Оклад
62000 - 65000 руб.

Уборщик(-ца) помещений вых. дня
График: 2/5, по 8 ч., 09.00 -18.00

Оклад
27300 - 30300 руб.

Техник-уборщик
График: 5/2, по 8 ч., 07.00 -16.00
или 09.00 - 18.00

Оклад
59500 - 62500 руб.

Оператор полумоечной машины
График: 2/2, по 12 ч., 07.00 -19.00

Оклад
59500 - 62500 руб.

Оператор полумоечной машины
(уборка в ночное время)
График: 2/2, по 12 ч., 20.00 -08.00

Оклад
67000 - 70000 руб.

Тракторист
График: 5/2, по 8 ч., 07.00 -16.00

Оклад
от 79750 руб.

Уборщик территории
График: 5/2, по 8 ч., 09.00 -18.00
(возможен гибкий график)

Оклад
от 62500 руб.

- Развозка от метро ст. м. Беговая
- Доплата за выполнение
доп. работ
- Оплата сверхурочных работ
- Премии по итогам работы
за полугодие
- Официальное трудоустройство
- Белая заработная плата
- Выплата з/п на банковскую
карту

СПб, ст. м. Беговая,
Лактинский пр., д. 2, к.3

8 904 513-20-60





Советской команде нужна только победа | RUSSIAN WORLD VISION

В кинопрокат вышла новая работа режиссёра «Красного призрака» – спортивная драма «Легенда о самбо»

Режиссёр: Андрей Богатырёв

В ролях: Вольфганг Черни, Дмитрий Павленко, Антон Вохмин, Алексей Шевченко, Ольга Сташкевич, Павел Абраменков и др.



Ветерану Русско-японской войны, владеющему основами джиу-джитсу, инструктору школы милиции Виктору Спиридонову партия даёт задание подготовить сборную для спартакиады, которая пройдёт в 1936 году в Москве.

Спиридонову приходится набирать бойцов в основном из криминальных элементов, которые, во-первых,

охотно соглашаются сменить тюремные нары на спортзал, а во-вторых, быстро учатся уворачиваться от ударов.

Когда процесс подготовки спортсменов у новоявленного тренера вроде стал налаживаться, появляется конкурент в лице Василия Ощепкова (неузнаваемый красавец Вольфганг Черни), мастера дзюдо, которым он в

совершенстве овладел в Японии и теперь учит всех желающих.

Двум наставникам предстоит доказать, кто из них лучше. Их первоначальная ревность постепенно сменяется признанием и дружбой. Объединившись, они создают новый вид единоборства – самбо (самозащита без оружия). Официальной датой рождения самбо является 16 ноября 1938 года, так что выход фильма приурочен к 85-летию советского вида единоборств.

Персонажи картины – реальные люди, на самом деле принимавшие участие в создании и развитии самбо. Но, как предупреждают авторы фильма в начальных титрах, не стоит от художественного произведения ждать фактической точности.

«Легенда о самбо» – это в большой степени фантазия на тему, как это могло быть, с вольными сценарными допущениями. Да и снят фильм в стиле, напоминающем что-то среднее между комиксом и наивным советским кино. Все персонажи выглядят гротескно, как супергерои, выполняющие свою конкретную миссию.

Товарищ старой закалки Виктор Спиридонов, не вылезая из гимнастёрки и привыкший всё решать силой. Представитель нового поколения Ощепков в белом кимоно, выходящий в борьбу не только спорт, но и философия. Их чистые атлетические помыслы сталкиваются с коварством партийных интриганов, а сами они, конечно, падают жертвами режима, но дело их выживет.

Контрастные кадры, в которых преобладают красные, чёрные и белые цвета, барабанная дробь, пафосные речи о вере в добро и судьбу превращают «Легенду» в поэтическое полотно, в котором меньше всего хочется искать исторические неточности. Потому что это искусство.

МАРИЯ ПОЗИНА

Гороскоп

♈ Овен
21.03 – 20.04

Чтобы день сложился удачно, нужно почаще отдыхать, иначе у вас просто не хватит сил на всё, что запланировано сделать.

♉ Телец
21.04 – 21.05

Не во всём, что сегодня хотелось бы воплотить в жизнь, можно обойтись своими силами. Но с дружеской помощью вы, конечно, справитесь.

♊ Близнецы
22.05 – 21.06

Будьте активнее – есть возможность не только решить любую возложенную на вас задачу, но и перевыполнить план.

♋ Рак
22.06 – 22.07

День благоприятен для любой интеллектуальной деятельности. Но написание диссертации лучше не начинать.

♌ Лев
23.07 – 22.08

Конечно, смелости Львам не занимать, но иногда и вам лучше проявлять осторожность. Вторник как раз такой день – не стройте из себя супергероя.

♍ Дева
23.08 – 22.09

У Дев не получится отгородиться от окружающего мира. Этот день придётся посвятить своим партнёрам.

♎ Весы
23.09 – 22.10

Днём затаит круговорот повседневных дел и забот, необходимых, но не всегда интересных. Так что засучите рукава – не до отдыха.

♏ Скорпион
23.10 – 21.11

Если вы давно хотели начать творить, писать стихи или книгу и у вас всё не хватало времени, лучше подождать ещё пару дней.

♐ Стрелец
22.11 – 21.12

Как говорится, дома и стены помогают. Если есть возможность взять работу на дом, сделайте это – результат вас приятно обрадует.

♑ Козерог
22.12 – 20.01

День связан с общением и обменом информацией. Но ответственной перепиской именно сегодня лучше не заниматься.

♒ Водолей
21.01 – 18.02

Вечер неблагоприятен для покупок, лучше отложить поход в магазин. Но время для решения материальных вопросов.

♓ Рыбы
19.02 – 20.03

Конечно, Рыбы – люди скромные, но во вторник придётся забыть об этом качестве и быть активнее, ведь в любых делах вы сможете занять лидирующие позиции.

ПОТОМСТВЕННАЯ ПРОВИДИЦА БАБУШКА НИНА

Победитель «Битвы сильнейших магов»

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

МОИМ ВОЗМОЖНОСТЯМ НЕТ ГРАНИЦ!

ЛИЧНЫЙ ПРИЕМ

ПРИЕМ БЕСПЛАТНЫЙ

В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

+7 (982) 964-15-13

ИСПРАВЛЮ
ОШИБКИ
ЛЖИ МАГОВ
И КОЛДУНОВ



НАУКА – ЭТО ТЫ!

НАУКА.
ТЕРРИТОРИЯ ГЕРОЕВ

Мечтаешь
о приключениях
в науке?

УЧАСТВУЙ В КОНКУРСЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ПРОЕКТ
РОССИИ

НАУКА
И УНИВЕРСИТЕТЫ

2023
ДЕСЯТИЛЕТИЕ
НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ

*Полные правила конкурса по ссылке: Герои.Наука.рф

32 БЕЛЫХ
КАЧЕСТВЕННАЯ СТОМАТОЛОГИЯ
16 ЛЕТ МЫ ВМЕСТЕ С ВАМИ

ЗАМОРОЗЬТЕ
ЦЕНЫ 2023 ГОДА!
ЛЕЧИТЕСЬ
В СЛЕДУЮЩЕМ ГОДУ!

ИМПЛАНТ (Корея) с установкой
СКИДКА 30% 18 200 РУБ.

КОРОНКА ЦИРКОНIEВАЯ
по цене металлокерамики от 19 900 РУБ.

ВСЕ НА 4-Х (ALL-ON-4)
ИМПЛАНТАЦИЯ
СО СКИДКОЙ 50%
~~174 000~~ РУБ. 87 000 РУБ.

ПОЛНЫЙ СЪЁМНЫЙ ПРОТЕЗ
на 1 челюсть IVOCAP (Ивокап, Германия) 36 600 РУБ.

М Нарвская Ул. Промышленная, д. 5
КОНСУЛЬТАЦИЯ
И ОПГ СНИМОК
БЕСПЛАТНО!
223-77-34
32-white.ru

*ООО «АМИКОДЕНТ». Срок акций до 31.12.2023 г. ALL-ON-4 – все на четырёх.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ТОЛЬКО до 30 ноября

принимаем старое золото по 8000 рублей за грамм

ТОЛЬКО ЧИТАТЕЛЯМ METRO



? Вы утверждаете, что можно сдать 1 грамм старого золота за 8000 рублей. Так ли это?

– Удивительно, но так! **До 30 ноября (включительно)** у нас действует уникальное предложение, где за каждый грамм сданного золота **получают 8000 рублей** на новые украшения. Все украшения – от проверенных производителей, прошедшие государственный контроль.

? С годами изделия ломаются, рвутся, чернеют. Это влияет на цену? И что делать с зубным золотом? Зубное золото тоже можно сдать?

– Никак не влияет. Мы принимаем все пробы золота и серебра, в любом состоянии и даже зубное золото. Значение имеют только вес и проба.

? Можно ли сдать старое золото за деньги?

– Можно! Приходите! Ювелир посмотрит, оценит, определит пробу, посчитает. Можно будет сразу сдать и получить деньги. Не забудьте паспорт.

? Вы принимаете за деньги серебро?

– Принимаем! От столовой посуды до рваных цепочек. Приносите – оценим, взвесим, пробу определим. Сдать и забрать деньги можно сразу. Не забудьте паспорт.

«Узнала, что можно сдать золотые коронки. Ювелир бесплатно почистил их и дорого оценил. Я получила 97 тысяч рублей. Теперь смогу к Новому году доделать ремонт в квартире.»
Анна Викторовна, 65 лет

«Люблю серебряные украшения и тут прочитала в газете METRO про интересную акцию. Взяла свою старую серебряную цепочку, сломанные серьги, старую золотую подвеску и взамен выбрала столько всего! Две пары серег с топазом и жемчугом, кольцо и браслет. Новые украшения к новому платью уже готовы.»
Елена 47 лет

«РОСКОШЬ ЗОЛОТА» (812) 382-00-02 график работы:
www.rzol.ru пн-пт: с 10:00 до 20:00
Караванная ул., д.14 «Гостинный Двор» сб-вс: с 10:00 до 18:00



ДОРОГО ПРИНИМАЕМ СТАРОЕ СЕРЕБРО

Роскошь Золота

(812) 382-00-02

Льготная программа «ЗДОРОВЬЕ ГОРОДА»*

ЗВОНИТЕ: 456-04-00

Программа проходит до 30.11.2023г.

ДИАГНОСТИКА ТРОМБОЗА И ВЫЯВЛЕНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ

- Консультация врача-флеболога, сосудистого хирурга
- Дуплексное сканирование глубоких и поверхностных вен нижних конечностей
- Выдача заключения специалиста с рекомендациями по лечению и профилактике развития или прогрессирования заболевания
- Консультация врача-невролога при выявлении неврологических причин в жалобах пациента**

1150 рублей*

При проведении исследования врач, в режиме реального времени, оценивает состояние поверхностных и глубоких вен нижних конечностей, определяет их проходимость, выявление тромбоза глубоких и поверхностных вен, состояние сосудистых стенок и работу клапанов.

! Коронавирусная инфекция является мощным фактором, провоцирующим тромбозы, причем как венозные, так и артериальные.

Показания: сахарный диабет, болезни сердца, варикозная болезнь, прием гормонов, химиотерапия, операции, избыточный вес, тяжесть и боль в ногах, венозный тромбоз в анамнезе, трофические язвы и др.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЦЕНА на консультацию врача-невролога, специалиста по лечению хронической боли

750 рублей*

- Консультация врача-невролога*

Прием ведут опытные специалисты со стажем работы более 27 лет. Специализирующиеся в высокоэффективном лечении заболеваний позвоночника, безоперационном лечении грыж межпозвоночных дисков, лечении постинсультных состояний, неврозов, вегетососудистой дистонии. А так же головных болей, мигрени, прострелов в пояснице, бессонницы и др.

Показания: вегетососудистая дистония, повышенное давление, хронические болевые синдромы, головные боли, боли в спине, конечностях, посттравматические боли и другие.

ДИАГНОСТИКА ДИАБЕТИЧЕСКИХ СТОП, ТРЕЩИН, МОЗОЛЕЙ СТОП, ВРОСШИХ НОГТЕЙ, ДЕФЕКТОВ НОГТЕЙ, ГРИБКОВЫХ ПОРАЖЕНИЙ

- Консультация подолога (специалист по лечению и уходу за кожей и ногтями стоп).

Показания: медицинский педикюр любой сложности. Удаление мозолей, натоптышей, трещин, коррекция и лечение вросших ногтей. Уход за ногтями у пожилых людей. Работа с диабетической стопой и др.

БЕСПЛАТНО*

Выезд врача на дом в пределах города и Ленинградской области

* Информация об организаторе акции, правилах проведения, условиях и стоимости конкретного предложения, срока, месте и порядке их получения у консультанта клиники (при личном визите) или по телефону (812) 456-04-00. ** Консультация врача-невролога назначается при необходимости врачом-флебологом. Не является публичной офертой 18+ РЕКЛАМА ООО «ВЕНТЕРА», ООО «ФЛЕБОЛАЙФ»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

горячая линия: 648-5000
7 СЕМИШАГОФФ

АКЦИЯ!
с 21.11.23 по 26.11.23

359.99 Филе окорока цыпленка охл. 1кг	349.99 Карбонад охл. 1кг	379.99 Шея свиная б/к охл. 1кг
89.99 Перец Ласточка 1кг	99.99 Масло подсолн. "Дары Кубани" раф. 1л	219.99 Горбуша 1кг
54.99 Яблоки фас. 1кг	99.99 Хурма 1кг	119.99 Апельсины 1кг
19.99 Полоска песочная с начинкой в асс. 70г, Дарница	49.99 Сметана "Домик в деревне" 15% 300г	59.99 Молоко сгущ. "Густияр" 270г

Количество товара ограничено. Все товары имеют необходимые лицензии и сертификаты. Цены указаны в рублях. Внешний вид товара в магазине может отличаться от изображения, представленного в каталоге. Акция действует при условии наличия товара.

semishagoff.org 7shagoff

КРОНА ДЕНТ
СЕТЬ КЛИНИК
www.kronadent.ru

200-74-47

Успейте пройти

БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

у ведущих врачей-стоматологов клиники:

ХИРУРГА-ИМПАНТОЛОГА

ОРТОПЕДА

Предложение ограничено и действует до 30.11.23 г.



Импантация по системе All on 4**

В стоимость входит:
4 имплантата Lenmiriot с установкой
4 формирователя десны
Редукция
Временный протез акриловый с работой

89 175 руб. вместо * 126 800Р*

* Цена указана с учетом возврата налогового вычета, которым вы можете воспользоваться. Наша клиника предоставляет все необходимые документы для получения налогового вычета за лечение зубов. Вы сможете вернуть 13% от потраченной суммы.

КТ - БЕСПЛАТНО!* при внесении предоплаты за услугу

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ЛЮБОГО СПЕЦИАЛИСТА + КТ В ПОДАРОК
до 30.11.23 г. Предложение распространяется только для центра на ул. Стремянная д.16 (5 минут от м. Маяковская)

Кудрово, ул. Пражская, 7
24 Пр. Просвещения, 53
24 ст.м. «Маяковская», Стремянная ул., 16

Запись по тел. **200-74-47**



*Информация об организаторе акции, правилах проведения, условиях и стоимости конкретного предложения, срока, месте и порядке их получения у консультанта клиники (при личном визите) или по телефону +7 (812) 200-74-47. Акция до 30.11.2023 г. **все на четырех

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ