metro®

ОНИ ИЗМЕНЯТ СВОЮ ЖИЗНЬ, ПОХУДЕВ

БОЛЬШИЕ ДЕВОЧКИ

ЧЕТВЕРГ 19:00

ПЯТНИЦА!

БОЛЬШИЕ ДЕВОЧКИ

Социальное реалити от создателей проекта «Пацанки». 13 девушек весом от 100 килограммов будут пытаться похудеть и изменить свою жизнь. Их наставниками на пути к новой жизни станут легендарный тренер по фигурному катанию *ЭТЕРИ ТУТБЕРИДЗЕ*, тренер женской команды по регби *КИРИЛЛ КОШАРИН*, диетолог *ДОКТОР РЕГИНА* и психолог *АНЕТТА ОРЛОВА*.

ЭЛНАРА МЕЛИКОВА, 24 ГОДА

179 КГ

В детстве заедала недостаток родительской любви сладким, что привело к набору лишнего веса.

Избегает поездок в общественном транспорте и большого скопления людей — боится лишних глаз.

Мечтает прыгнуть с парашютом как только сбросит лишний вес.

ЛИЛИТ ХАЧАТРЯН, 23 ГОДА

120 КГ

Резко набрала вес в школе, когда из-за болезни ей назначили гормональное лечение.

Жертва буллинга. Её часто стыдят за лишний вес не только посторонние, но и родственники.

Мечтает создать большую семью, но парни, которые ей нравятся, отказываются с ней встречаться из-за её веса.

АРИНА КИСЕЛЕВА, 20 ЛЕТ

106 КГ

В детстве профессионально занималась танцами, участвовала в конкурсах красоты.

Но в 14 лет из-за регулярных ссор родителей бросила спорт, стала много есть и стремительно набрала вес.

Боится, что из-за лишнего веса не сможет иметь детей.

АЛЕКСАНДРА СТЕПАНОВА, 21 ГОД

125 КГ

Воспитывалась в семье алкоголиков, мать поднимала на неё руку.

В 17 лет сбежала из дома, страдала депрессией и набрала критический вес.

Страдает социофобией, редко выходит на улицу. У девушки нет друзей и работы, её единственная поддержка — молодой человек.

АНАСТАСИЯ БАРИНОВА, 26 ЛЕТ

117 КГ

Выросла в неблагополучной семье. В подростковом возрасте чуть не стала жертвой изнасилования. Психологическую травму стала активно заедать.

Стала стендап-комиком и шутит о своём весе.

Хочет обрести тело мечты, чтобы шутить обо всём на свете, а не только о своих лишних килограммах.

ДИАНА ГЛЕБОВА, 21 ГОД

153 КГ

Из-за развода родителей стала несоразмерно и вредно питаться, бросила спорт и стремительно набрала вес.

Жертва буллинга.

Мечтает справиться с психологическими травмами и перестать заедать свои проблемы.

ЗНАКОМИМСЯ С БОЛЬШИМИ ДЕВОЧКАМИ!

ГАЗЕТА METRO САНКТ-ПЕТЕРБУРГ Четверг, 8 февраля 2024 №09 (4725)

Max. –14˚C | Min. –20˚C

metro news.ru

16+

metronews.ru metro_online gazetametro_spb

Квасят капусту и надевают красное

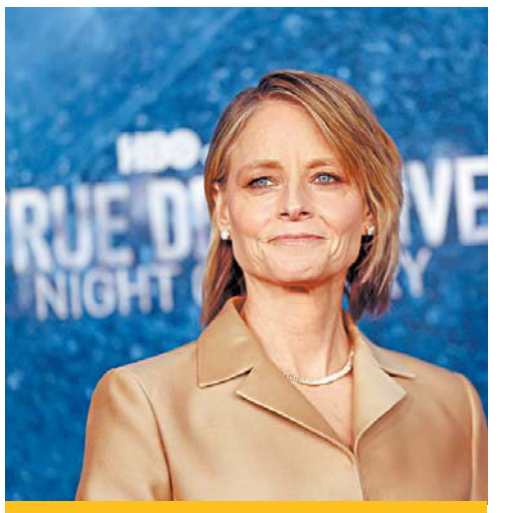
10 февраля наступит Новый год по восточному календарю. Китаянка Цзылинь Чжао, проживающая в Петербурге, рассказала Metro о том, как отмечают этот праздник у неё на родине. Строгих правил нет, но красный цвет – обязательный, говорит она. С. 3

ДРАКОН НАУЧИТ ДОГОВАРИВАТЬСЯ

Настоятель Петербургского дацана Гунзэчойнэй Буда Бадмаев предположил, каким будет год Зелёного Деревянного Дракона. С. 2

| АЛЁНА БОБРОВИЧ

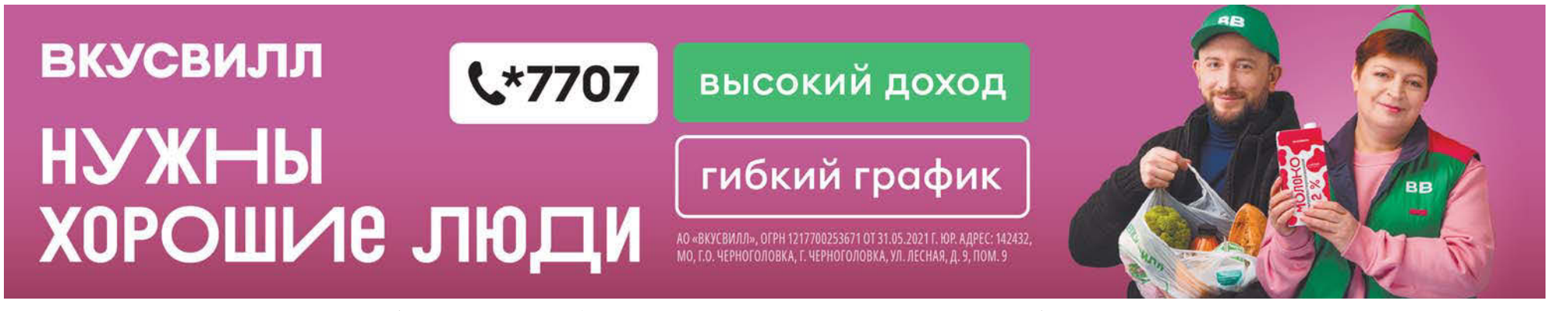
ТЕЛЕКАНАЛ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГ» - ЖИЗНЬ ГОРОДА В ПРЯМОМ ЭФИРЕ 12+



ДЖОДИ ФОСТЕР ПОЛЮБИЛА СЕРИАЛЫ С. 8

КАК ОДЕТЬСЯ В СТИЛЕ «СЛОВА ПАЦАНА» С. 6

ВЫХОДИМ НА ЛЁД С ГАЗЕТОЙ METRO С. 5



NEWS

WWW.METRONEWS.RU

Что интересного происходит в Петербурге

Billy's Band | ПРЕДОСТАВЛЕНО ОРГАНИЗАТОРАМИ

BILLY'S BAND
9–10 февраля (6+)
В «Джаз-клубе Игоря Бутмана» состоится презентация первой пластинки, записанной в стенах площадки, уже ставшей культовой: легендарные Billy's Band представят живой винил «Концерт в клубе Игоря Бутмана». Группа играет в особенном стиле «романтический алкоджаз», который так полюбился аудитории и зарекомендовал себя как визитная карточка группы.

«ПУРИТАНЕ»
10 февраля (12+)
Опера «Пуритане» стала последним творением выдающегося мастера бельканто Винченцо Беллини. Мировая премьера состоялась в январе 1835 года в Итальянской опере в Париже. В Петербурге «Пуритан» поставили спустя всего пять лет после мировой премьеры – в 1840 году опера была представлена в Большом (Каменном) театре. В феврале её можно услышать в Мариинском.

МОТ
14 февраля (6+)
В День всех влюблённых популярный рэп-исполнитель даст сольный концерт на площадке Vokzal 1853! Мот исполнит любимые хиты миллионов поклонников, лирические тексты и попадающие в самое сердце ритмы, которые станут лучшим сопровождением для романтичного праздника.

ИЛЬЯ ПАПОЯН
10 февраля (6+)
Лауреат конкурса им. П.И. Чайковского, известный петербургский пианист Илья Папоян даст первый сольный концерт в Петербургской филармонии в своём новом статусе. В Большом зале прозвучат 24 прелюдии Александра Скрябина, Фортепианная соната Николая Метнера и Первая фортепианная соната Сергея Рахманинова – сочинения, созданные на рубеже XIX и XX веков.

УИК-ЭНД ВО «ДВОРЕ ГОСТИНКИ»
9–11 февраля (0+)
«Двор Гостинки» предлагает зажигать на катке весь уик-энд. В программе вечера пятницы – диджей-сет на льду от Resonance Music Academy. Днём в субботу и воскресенье – детские катания с аниматорами. Завершит уик-энд музыкальный сеанс на льду под музыку начала XX века.

«КНИГА НАЧИНАЕТСЯ С БУКВЫ»
11 февраля (6+)
В РОСФОТО пройдёт серия художественных мастер-классов «Книга начинается с буквы». Они включают три тематических блока, каждый из которых и посвящён основательной работе с книжным искусством и практическому применению каллиграфических навыков. Мы рекомендуем посещать мастер-классы блоками. Продолжительность каждого занятия – 1 час.

«РОМЕО И ДЖУЛЬЕТТА»
15 февраля (6+)
Основная идея Санкт-Петербургского театра балета им. П.И. Чайковского в создании полноценного спектакля «Ромео и Джульетта», который покажут в Эрмитажном театре, состоит в том, чтобы соединить удивительную музыку Петра Чайковского с самым лирическим из сочинений В. Шекспира. В роли Тибальта – народный артист России Фарух Рузиматов.

| ПРЕДОСТАВЛЕНО ОРГАНИЗАТОРАМИ

Сегодня на прихрамовой территории на берегу Большой Невки зажгут ритуальные костры. Накануне верующие обтираются дома кусочком теста, символически собирая на него негативные мысли и болезни. Этот кусочек бросают в один из костров. Ламы убедительно просят использовать вместо теста салфетки. Количество желающих принять участие в ритуале с каждым годом увеличивается, и кусочки теста не успевают сгорать | ВСЕ ФОТО: АЛЁНА БОБРОВИЧ

Дракон научит нас договариваться

10 февраля российские буддисты будут праздновать наступление нового года Зелёного Деревянного Дракона. Накануне Metro поговорило с настоятелем Петербургского дацана Гунзэчойнэй Будой Бадмаевым о том, каких сюрпризов нам ждать от мифического существа и к чему нужно стремиться

АЛЁНА БОБРОВИЧ
alena.bobrovich@metronews.ru

Верующие прощаются с Водяным Чёрным Зайцем и встречают Зелёного Деревянного Дракона.

Буда Бальжиевич, в прошлом году вы говорили, что если Зайца не провоцировать, то он принесёт нам спокойствие. Каким был, по вашему мнению, прошлый год?
– Дело в том, что мы сами создаём себе эмоциональное поле. Если ведём себя спокойно и никого не трогаем, то и на нас внимания никто особо не обращает. Если же идёшь, ругаешься, то на тебя могут очень пристальное внимание обратить. А мы провоцировали постоянно. Но у года Зайца есть ещё одна особенность: он прыгучий. Вроде всё спокойно, а потом раз – и выскочит какая-нибудь неприятность. Скачки Водяного Зайца почувствовали во всём мире: это и землетрясения в Турции, Сирии, Марокко и Афганистане, и мощные штормы и наводнения в Крыму и Сочи.

Дракон – единственное мифическое существо в буддийском гороскопе. Чем будет примечателен этот год?
– Драконы на самом деле существуют. Это и крокодилы, и всевозможные ящерицы. Правда, у них нет крыльев. Но раньше были и летающие. В XIX веке люди, путешествующие по монгольской пустыне Гоби, писали в своих дневниках, что над ними пролетали драконы. Что касается отличительных качеств этого существа, то Дракон по своей природе – один из самых мощных знаков. Благодаря его силе и мудрости, возможно, произойдёт переломный момент во многих областях нашей жизни.

Сейчас во всём мире идут вооружённые конфликты...
– Как известно, все войны заканчиваются мирными переговорами. Есть большая надежда, что именно Дракон поможет их приблизить и, вероятно, даже осуществить. Благодаря влиянию этого знака люди начнут друг друга слышать. Нужно не забывать, что Дракона сопровождает стихия Дерева, которая предвещает удачу, счастье и мудрость. Кроме того, главный цвет будущего года – зелёный. Он принесёт с собой спокойствие, направит нас на развитие. Если до этого мир двигался в неверном направлении, то сейчас ситуация должна измениться. Разумеется, в хорошую сторону.

109
лет назад был построен буддийский храм в Петербурге

То есть зелёный цвет – это главный тренд 2024 года?
– Всё очень индивидуально. Зависит от конкретного года и даты вашего рождения. Это только лама-астролог вам подскажет, как одеваться и в какую сторону совершать путешествия. Я бы вообще не зацикливался на цветах. Между прочим, мы, буддисты, встречаем год Дракона не зелёного, а зеленоватого. Это значит, он может иметь разные оттенки. Так и с цветами. Если астролог вам говорит, что нужно носить красное, а вы его не любите, не носите. Выберите для себя розовый, малиновый, каштановый. Будьте счастливы и улучшайте свою карму.

А как её улучшить?
– Развивать в себе любовь и сострадание ко всем живым существам. Даже если рядом с вами летает муха, она не должна вызывать раздражения.

Разве возможно любить всех?
– Важно к этому стремиться. Конечно, некоторые вещи возмущают. Но надо взращивать в себе любовь и сострадание. Кстати, семья очень сильно улучшает карму. Например, для девушки это отказ от собственного эгоизма: рядом с ней появляется чужой человек, с которым она должна быть и в горе, и в радости. В буддизме считается, что любовь к мужу – это духовная тренировка материнства. Для мужчины семья – это развитие ответственности. От этих двоих потом появляются дети, родители их любят. И постепенно эта любовь распространяется сначала на других детей, потом на взрослых. Это история не быстрая. Поэтому трудиться на благо всех живых существ надо неустанно. Тогда мы исправим карму и будем жить в мире и покое.

«Надо взращивать в себе любовь и сострадание. Кстати, семья очень улучшает карму».

Буда Бадмаев, настоятель дацана

Красный пуховик и пельмени: встречаем Новый год по-китайски

10 февраля в Китае отмечается Новый год. Жительница Поднебесной, переехавшая в Петербург, рассказала Metro о праздничных традициях

ЮЛИЯ ЖУРАВЛЁВА
yuliya.zhuravleva@metronews.ru

Гостья из Поднебесной Цзылинь Чжао (первая слева) вместе с семьёй
| ВСЕ ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ГЕРОИНЕЙ ПУБЛИКАЦИИ

Украшать дом можно как угодно, главное, чтобы декор был красный

Решает Луна

Когда в Китай придёт Новый год, диктует спутник Земли – отсчёт жители восточной страны ведут по лунным фазам. Самая волшебная ночь уже на носу – она наступит с 9 на 10 февраля.

– Новый год мы празднуем по лунному календарю, – рассказывает Metro жительница Петербурга и выпускница университета ВШЭ Цзылинь Чжао. – Подготовка к самому событию начинается намного раньше: по старинной традиции с 8-го дня двенадцатого лунного месяца (17 января) и практически каждый день есть какое-то важное дело. Мы варим кашу лаба, которая состоит из более чем 8 ингредиентов. Туда входят рис, пшено, бобы, финики и др.

Бог очага

На 23-й день последнего лунного месяца (1 февраля) жители Поднебесной приносят жертву печи – ставят возле неё фрукты и пирожные и молятся богу очага: благодарят за вкусную еду и просят, чтобы она не исчезала со стола. В современной вариации съедобные подношения располагают у плиты на кухне.

В 24-й день (2 февраля) китайцы убирают дом, в 25-й (3 февраля) готовят тофу из сои. Новогодняя закупка в традиционном понимании россиян – поход за продуктами, поиск праздничной одежды и украшений – стартует в 26-й день (4 февраля).

– Люди спешат на большой новогодний рынок, чтобы гулять и закупаться, – добавляет Цзылинь Чжао.

Красный дракон

К Новому году китайцы обязательно украшают дом.

– Здесь строгих правил нет. Всё по настроению и желанию хозяина. Главный цвет – красный! – продолжает собеседница Metro. – Я заранее купила китайские узлы, картинки и магнит с драконом для декорации съёмного жилья. Говорят, что квартира может быть и не твоя, зато жизнь твоя – и надо уметь праздновать и благодарить!

Красной должна быть и новогодняя одежда, говорит Цзылинь Чжао. Причём необязательно в новогоднюю ночь надевать вечерние наряды. Подойдут свитер, футболка и даже пуховик яркого цвета.

– Любовь к красному у жителей Китая никогда не пройдёт! Это цвет нашего флага. Красный цвет ассоциируется с пламенем, активностью и процветанием. Зимой часто бывает мрачная погода – и подобные оттенки поднимают настроение. Красные наряды пользуются популярностью в праздничные дни. Даже нижнее бельё хорошо продаётся в Новый год! – рассказывает Цзылинь Чжао.

Квасить по-китайски

Блюда на новогоднем столе в Китае сильно привязаны к географии. Так, жители северных районов готовят солёную мясную пищу, у южан праздничная еда более пресная.

– В этом году я заранее начала подготовку: заквасила капусту, замариновала говядину и яйца по-китайски, купила креветки. Обычно этим занимаются мама и дядя, но сейчас я одна в Питере, поэтому решила стать по-настоящему взрослой и взять все заботы на себя. К тому же я нашла человека, с которым хочу поделиться своей культурой и традициями, – рассказывает гостья из Поднебесной. – В разные годы у меня был разный новогодний стол. В 2022 году, когда я писала диплом, просто готовила себе пельмени в общежитии. В 2023-м сделала говядину и пельмени.

Китайцы верят, что фигурка девочки, потирающей руки, приносит деньги

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАШИ КАНАЛЫ
gazetametro_spb
metro_online

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

Приглашаем на БЕСПЛАТНУЮ ПРОВЕРКУ СЛУХА!
Профессиональное оборудование и специалисты!
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ ТопФон
www.topfone.ru
м. Адмиралтейская, Малая Морская, 19
317–03–03 без выходных с 10 до 20 часов
ООО «Олица», 190000, г. Санкт-Петербург, Малая Морская ул. 19, оф. 73; ОГРН 1147847180777. Срок акции — до 01.03.24г.
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

10 лет с Вами!
СЭКОНД ХЭНД ВОВА!
Пн. 10% Вт. 20% Сред. 30% Четв. 40% Пятница 50%
АКЦИИ:
«Комендантский проспект», пр. Испытателей, д. 33 8.02 - 50%, 9.02 - 70%
«Московская», ул. Типанова, д. 4 8.02 - 50%, 9.02 - 70%
«Проспект Просвещения», пр. Просвещения, д. 23 8.02 - 50%, 9.02 - 70%
«Ленинский проспект», Ленинский пр., д. 94 8.02 - 50%, 9.02 - 70%
«Нарвская», Промышленная ул, д. 6, 2-й этаж, ЦФТ «Нарвский» 8.02 - 50%, 9.02 - 70%
«Приморская», Наличная ул., д. 44 к.1 ТЦ «Асгард», 2 эт.
«Академическая», пр. Науки, д. 24
«Международная», ул. Белы Куна
«Ломоносовская», ул. Бабушкина, д. 38, корпус 2, 2-й эт.
«Улица Дыбенко», ул. Дыбенко, д. 23, корпус 7
«Девяткино», ул. Вокзальная, д. 19
«Купчино», ул. Малая Балканская, д. 26
«Ленинский проспект», Ленинский пр., д. 129 к 6
«Ладожская», ул. Косыгина, д. 24
«Гражданский проспект», пр. Просвещения, д. 81
«Звездная», ул. Пулковская, д. 14
СЧАСТЛИВЫЕ ЧАСЫ С 29 ЯНВ. ПО 27 ФЕВ. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА К СКИДКЕ ДНЯ 20% ТОЛЬКО В ПОНЕДЕЛЬНИК И ВТОРНИК С 18:00 ДО 20:00 www.sh-vova.ru
РЕКЛАМА
Информация об организаторе акции, правилах её проведения, сроках, размере, месте их получения скидок уточняйте у продавцов-консультантов.

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ, ЭКСТРАСЕНС
Надежда владеет секретами белой магии, помогает народными средствами, молитвами. Ведёт приём более 30 лет.
Она с детства знала молитвы, жила с бабушкой, которая помогала людям. Её двери всегда открыты для людей. Доброе лицо, таинственный взгляд... Вас встретят, помогут, посоветуют, установят защиту. В Надежде кроется великая тайна, поразительный магнетический дар с удивительной мощной энергетикой, которая чувствуется на расстоянии. Меняет судьбы и жизни людей. Надежда проводит сеансы улучшения и сохранения состояния. Мощное биополе Надежды поможет восстановить ваши силы. Даёт советы при разных недугах и зависимостях.
Надежда – участник международных конгрессов и форумов. Она удостоена высшей награды «Звезда Магистра». Ей присуждён Золотой Знак Элиты.
БОЖИЙ ДАР. ЗНАЕТ. УМЕЕТ. ПОМОЖЕТ.
Убирает самые опасные порчи, сглаз, необъяснимый страх, душевные травмы (смертные, родовые проклятия – отливание воском, обкатывание), убирает венец безбрачия, одиночество, семейные проблемы, вносит стабильность в семью. Устанавливает обряд на богатство, карьеру, работу, открытие денежного канала.
Гадает на картах, работает с фотографией. Вы откроете окно, о котором мечтаете.
Использует старинную магию от неполадок со здоровьем, стресса (страхов), плохого сна.
ЖИВАЯ ВОДА НАДЕЖДЫ
Если у вас тревоги и невзгоды, вам помогут в «Центре Надежды». Расстояний для энергии не существует! Любой человек имеет право быть счастливым! Работает лично и дистанционно.
Телефоны Надежды: 8-920-632-00-60, 8-910-633-14-04
Приём по записи, звонить с 8.00 до 20.00

БЕСПЛАТНО
ЗУБОПРОТЕЗИРОВАНИЕ ПЕНСИОНЕРОВ.
Берите направление в любом районе в наши клиники:
«Профессор» , ул. Васенко, 12 тел. 6777697,
«АБА-клиника», Гражданский пр.,36. тел. 9655489,
«Ленская-6», ул. Ленская, 6 корп. 5 тел. 2425999,
«Главная 25», ул.Главная, д.25, тел. 9886898, вход от Ленты.
КАЖДАЯ ТРЕТЬЯ МЕТАЛЛОКЕРАМИЧЕСКАЯ КОРОНКА БЕСПЛАТНО
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА
Информация об организаторе акции по телефонам клиник

Большие девочки начинают новую жизнь

8 февраля на телеканале «Пятница!» стартует социальное реалити от создателей проекта «Пацанки». В проекте «Большие девочки» 13 девушек весом от 100 килограммов будут пытаться похудеть и изменить свою жизнь

ЗИНАИДА БЕЛОВА
zinaida.belova@metronews.ru

«Большие девочки» стартуют 8 февраля и будут идти на «Пятнице!» по четвергам в 19.00 | ВСЕ ФОТО: «ПЯТНИЦА!»

У каждой участницы своя личная история, которая привела к неправильному питанию, расстройству пищевого поведения и стремительному набору веса: семейные проблемы, насилие, несчастная любовь, буллинг в школе, спортивные травмы.

Из-за лишних килограммов девушки испытывают проблемы со здоровьем и социализацией, не могут принять себя.

На протяжении трёх месяцев «большие девочки» будут жить в кемпинге и проходить физические и психологические испытания. Их наставниками и помощниками на пути к новой жизни станут легендарный тренер олимпийских чемпионов по фигурному катанию Этери Тутберидзе, тренер женской команды по регби Кирилл Кошарин, врач-терапевт, диетолог Доктор Регина и психолог Анетта Орлова.

Для Этери Тутберидзе проект станет первым опытом в качестве телеведущей.

– Решение об участии в реалити я приняла не сразу, было много размышлений, – признаётся Этери Георгиевна. – Решающим фактором стало осознание того, что этот проект имеет шансы помочь не только участницам, но и зрителям: кого-то он вдохновит, кого-то замотивирует выбирать для себя и своего тела лучшее. А значит, в нашем мире станет больше здоровых и счастливых людей.

Это не просто жёсткий проект, где девочек изнуряют физически и за счёт испытываемого стресса они худеют. Это проект, в котором мы с ними по-человечески общаемся, лезем в головы и вместе ищем причины переедания. Моя задача – помочь девушкам выйти из состояния, в котором им самим не нравится жить. Обрести тело, которое они хотели бы видеть в зеркале. В работе с девочками я пыталась до них донести, что они обязаны прекратить обвинять в своих проблемах других, а начать с себя.

Этери Тутберидзе

Metro задало несколько вопросов наставникам проекта «Большие девочки» Анетте Орловой и Доктору Регине

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР – КЛЮЧЕВОЙ

АНЕТТА ОРЛОВА
психолог

Многие из участниц проекта признавались, что набрали лишний вес в результате того, что заедали стресс. И эта проблема знакома многим. Расскажите, почему так происходит?

– Психологический фактор – ключевой в наборе лишнего веса. Любые нарушения пищевого поведения всегда корнями уходят в очень ранние травмы развития. К примеру, одна из самых частых причин РПП – опыт отношений и взросление с абьюзивными родителями. Когда молодой организм сталкивается с сильным ущемлением и переживаниями, психика не справляется с такой нагрузкой – и весь удар берёт на себя тело. В этот момент человек не находится в контакте со своими собственными эмоциональными переживаниями, он не понимает, чего хочет, почему ему больно. И самый лёгкий способ испытать удовольствие и облегчение – еда.

Как не сойти с дистанции в процессе похудения?

– Самое главное – помнить о целях, верить в свои собственные силы, не опускать руки. Также помнить, что если не получили поддержку в семье, то она придёт извне. Нужно уметь просить помощь и принимать её с благодарностью.

Какие самые распространённые причины неудач при снижении веса?

– Самая распространённая – купирование симптомов, а не изначальных причин переедания. Без решения психологической проблемы, вызвавшей нарушения пищевого поведения, результат будет краткосрочным – и сброшенные килограммы возвращаются, как только человек расслабляется и перестаёт контролировать себя.

Важно ли найти единомышленников или лучше худеть самостоятельно?

– Единомышленники и поддержка очень нужны и важны в деле избавления от лишнего веса. Своей поддержкой они как бы разделяют твою цель, создавая общую, побуждая на азарт и конкуренцию, что вдохновляет на большие свершения.

Каких установок нужно избегать при похудении?

– Когда мы хотим постройнеть и обрести фигуру мечты, самое главное – не впадать в крайности, когда готов быть худым любой ценой. Жестокое отношение к себе, жёсткие запреты, большие требования через некоторое время приводят к откату – организм очень устаёт от ограничений. Если есть большой лишний вес, то лучше всегда работать со специалистами – эндокринологом, диетологом, тренером и психологом, как у нас на проекте. Очень часто именно в психологических причинах кроется сопротивление процессу похудения. Бывает, что человек подсознательно ищет вторичную выгоду, чтобы вес остался прежним. А какая уж это выгода, почему человек удерживает свой вес как защиту – выяснить это и есть задача именно психолога.

ВАЖЕН ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

ДОКТОР РЕГИНА
врач-терапевт, диетолог

С какими самыми большими проблемами пришлось столкнуться участницам на проекте?

– На мой взгляд, это работа с зависимостью и срывы. Мы придерживались с девочками современного международного подхода к снижению веса: параллельно с корректировкой питания проходили все упражнения по контролю зависимости и переедания. Любые моменты срыва мы детально прорабатывали, что в будущем дало стойкий результат и возможность дальнейшего похудения без риска срывов.

Из-за дефицита удовольствия и ограниченности жизни у наших участниц развилась зависимость от еды. Девочки страдали компульсивным перееданием, которое мы на проекте помогали им преодолеть с помощью когнитивно-поведенческих методов, диетотерапии, лечебного питания и спорта.

Правда ли, что в основном похудение происходит за счёт питания, а не физической активности?

– Да, всё верно. За две недели на правильном питании можно похудеть на 3–4 кг, а за два-три месяца – на 10–15 кг, придерживаясь сбалансированного питания и подключая занятия спортом в щадящем режиме.

Говорят, что диеты не работают на долгосрочную перспективу. После них вы наберёте всё, что скинули, а может, и больше. Как этого избежать?

– Здесь важен индивидуальный подход. Мы составили такой рацион девочкам, на котором они могли бы прожить всю жизнь. Важно понимать, что это не диета. Диеты – это кратковременные истории, на которых жить противопоказано. Поэтому мы учили девочек принципам сбалансированного питания. В случае такого бережного подхода к себе и к рациону удержать результат и избежать срывов значительно проще.

Можно ли самостоятельно наладить режим питания или лучше обратиться к профессионалу?

– Первое, что нужно сделать, если есть проблема с питанием, – обратиться за помощью к специалисту. Он поможет подобрать сбалансированное питание, подходящее именно вам, определит причины переедания и поможет купировать их. А дальше работу над собой продолжает каждый сам по себе.

Газета Metro
gazetametro_spb

VOICES
WWW.METRONEWS.RU

Стиль жизни с metro

Metro продолжает рубрику, в рамках которой раз в неделю наши журналисты будут предлагать идеи развлечений для всей семьи на выходных.

ЕВГЕНИЯ ЕЛИСЕЕВА
редактор

Музей игрушки

Сходили всей семьёй в Музей игрушки (недалеко от ст. м. «Петроградская») и «зависли» там надолго. Мальчишек было не оторвать от раритетных самосвалов и солдатиков, а мы с мужем обменивались детскими воспоминаниями. «Смотри, а у меня точно такая же коляска была», «Я обожал этот конструктор». Музей небольшой, но очень интересный – тут собраны игрушки не только времён СССР, но также дореволюционные и даже из разных стран: Африки, Китая, Японии, Англии и др.

Весь февраль во Дворе Гостинки танцуем с газетой Metro

Несмотря на периодическую оттепель, ледовый каток в самом сердце Петербурга имеет систему охлаждения – луж на льду не будет, не переживайте. Поэтому до конца февраля предлагаем принять участие в конкурсе **«Свежий номер Metro»**.

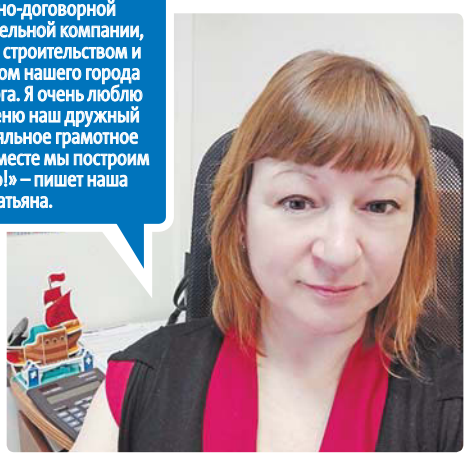
Условия:
1) Приходите в общественное пространство «Двор Гостинки», возьмите свежий номер газеты с собой на лёд (стойка размещена в павильоне для переодевания).
2) Придумайте и исполните с газетой в руках оригинальный танец на льду.
3) Снимите его на видео или фото и пришлите нам на почту: konkurs@metronews.ru.

Кто не умеет кататься, знайте: в дни выхода газеты – по вторникам и четвергам – проходят бесплатные мастер-классы с профессионалами. Самые оригинальные участники попадут на страницу нашей газеты, а трое победителей получат призы. Итоги подведём в номере от 29 февраля. Не пропустите!

Королева на работе

Друзья, весна уже не за горами, время выходить из зимней спячки и показать всем, что наши женщины самые красивые! Metro объявляет новый конкурс! Сделайте своё фото на рабочем месте, напишите несколько строк о том, почему вы любите свою работу, и пришлите нам на адрес: konkurs@metronews.ru с пометкой «Королева на работе».

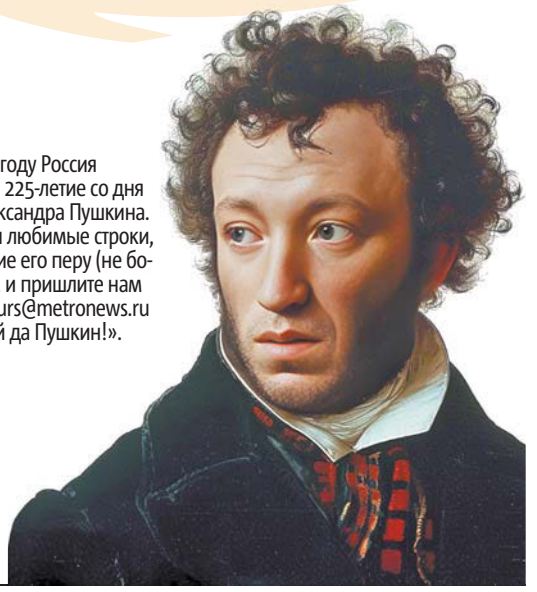
«Я работаю ведущим специалистом по тендерно-договорной работе в строительной компании, занимающейся строительством и благоустройством нашего города Санкт-Петербурга. Я очень люблю свою работу, ценю наш дружный коллектив и лояльное грамотное руководство. Вместе мы построим город будущего!» – пишет наша читательница Татьяна.



«Два чувства дивно близки нам.
В них обретает сердце пищу:
Любовь к родному пепелищу,
Любовь к отеческим гробам».

Светлана, читательница Metro

Друзья, в этом году Россия будет отмечать 225-летие со дня рождения Александра Пушкина. Напишите свои любимые строки, принадлежащие его перу (не более 70 знаков), и пришлите нам на адрес: konkurs@metronews.ru с пометкой «Ай да Пушкин!».



• Выезд мастера на объект БЕСПЛАТНО
• ПОМОЩЬ в подготовке помещений и приобретения материалов
• Низкие цены - высокое качество. ГАРАНТИЯ
РСК 8 РЕМОНТНО-СТРОИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ
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

«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

АКЦИЯ!
Пансионат для пожилых людей
С заботой и уходом для каждого постояльца.
♥ 4-х разовое питание,
♥ комфортное размещение и домашняя атмосфера,
♥ организация досуга и прогулок на свежем воздухе (имеется своя территория)
ул. Гладкова, дом 15 (рядом с метро «Нарвская»)
990-00-91, +7 (911) 991-19-56

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАШИ КАНАЛЫ
gazetametro_spb
metro_online

NEVSKY GUIDE ЭКЛЕКТИКА-ГИД
610-05-40
8-800-333-20-97
10 февраля в 13:15 СОВРЕМЕННЫЙ ОБРАЗ ПЕТЕРБУРГА (Лахта-центр, Севкабель Порт, Культурный квартал Брусницын, Новая Голландия)
11 февраля в 13:20 А.С.ПУШКИН в ПЕТЕРБУРГЕ
22-25 февраля ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО-III (Мышкин – Углич – Ярославль)
24 -25 февраля НОВГОРОД — ВАЛДАЙ
07-10 марта БЕЛАРУСЬ (Витебск – Полоцк)
30-31 марта СКАЗОЧНАЯ КАРЕЛИЯ (Гора Филина – Горный парк – Рускеальские водопады – Сортавала – муз. К.Гоголева)
01-04 мая ЖЕМЧУЖИНЫ ТУЛЬСКОГО КРАЯ (Тула – Богородицк – Ясная поляна)
09-11 мая ТВЕРСКОЙ КРАЙ (Тверь – Ржев – Старица – Торжок)
АДРЕС: 191186, г. СПБ, НЕВСКИЙ ПР.,44, лит А, оф.3 М. ГОСТИНЫЙ ДВОР
ЭКЛЕКТИКА-ГИД ООО «ЭКЛЕКТИКА ГИД». ОГРН:1027810289550.
-5% предъявителю купона
6+

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

РАБОТА:
• Охранники в ТЦ. З/п 50т.р. м. Пл.Восстания т. 8-911-0004472
• Работа, в т.ч.военным 99767742

КУПЛЮ:
СКУПКА КНИГ
Выезд по СПб и пригородам от 80 экземпляров. Оплата сразу.
934-00-62

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

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

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ:
АДВОКАТ
юридические консультации, иски, суды, защита по гражданским и уголовным делам
8(900)620-47-41
• ЮРИСТ. Тел. +7(931)306-25-86

Антрэ 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

metro
16+
Газета Метро [Metro]
Санкт-Петербург
№09 (4725)
Генеральный директор
Наталия Брагинская

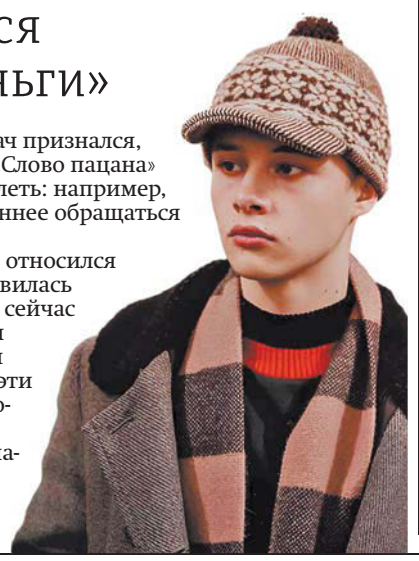
• Главный редактор
Сирота А. Л.
• Арт-директор
Константин Лебедин
• Руководитель отдела рекламы
Вера Гриднева
• Редактор номера
Святослав Тарасенко

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

Газета отпечатана
ООО «Типография КомПресс-Москва»
141407, МО, г. Химки, Нагорное ш., д. 2, корп. 9, пом. А.
Заказ № **480**

Время подписания в печать:
по графику – 06.02.2024, 20.00
фактическое – 06.02.2024, 20.00
Т. 150 000. Распространяется бесплатно

Леон Кемстач: «Я научился ценить деньги»



15-летний Леон Кемстач признался, что съёмки в сериале «Слово пацана» заставили его повзрослеть: например, он научился ответственнее обращаться с деньгами.

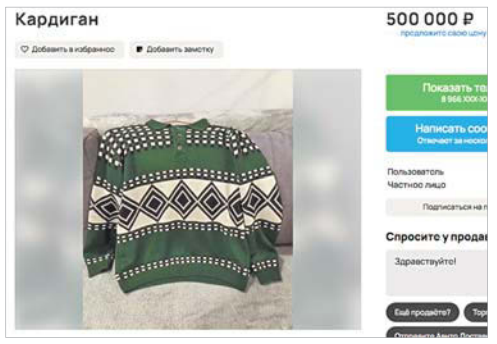
«Раньше я бездумно относился к своим тратам: понравилась вещь – взял и купил. А сейчас задумываюсь, стоит ли вообще это покупать и как можно сохранить эти деньги, а то и приумножить их», – рассказал Леон в интервью журналу «Сноб». **METRO**

| ФОТО: КАДР ИЗ СЕРИАЛА

Оденься в стиле «Слова пацана»

Кардиганы в «ромбик», мохеровые шарфы, шапки-«петушки»: на сайтах объявлений продают одежду – как у героев популярного сериала

ЕВГЕНИЯ ЕЛИСЕЕВА
evgeniya.eliseeva@metronews.ru



За полмиллиона продают свитер «в ромбик», который «засветился» на Вове Адидас
| ФОТО: СКРИНШОТЫ ОБЪЯВЛЕНИЙ; КАДР ИЗ СЕРИАЛА

Сериал «Слово пацана» подогрел интерес к стилю позднего СССР. Этим пользуются предприимчивые продавцы, выставляя на сайте бесплатных объявлений вещи в стиле тех лет – как новые, так и б/у. Цены начинаются от 200 рублей и заканчиваются полумиллионом. Кто-то честно пишет, что распродаёт «батин» гардероб с дачи за символические деньги, а кто-то позиционирует свой товар как «эксклюзив» и «винтаж» и назначает соответствующую цену.

Мохеровые шарфы были очень популярны у мужчин

Шапка-фернанделька – название модели с козырьком

В объявлениях можно найти большое количество головных уборов разных моделей и расцветок: шапка-«петушок», фернанделька (с козырьком), меховые (из ондатры, пыжика, норки). Цены стартуют от 200 рублей.

К шапке можно подобрать шарф – лучше всего мохеровый.

«Как у Маратика из «Слова пацана». Качественный, тёплый, модный, остросюжетный, стильный. Кто видел, тот знает! Пролежал в шкафу и дождался звёздного часа и своего пацана!» – продвигает свой товар мужчина. Цена – 250 рублей.

Ещё один популярный лот – олимпийки с замком-молнией на горле и двумя контрастными полосками ёлочкой. Обычно красные или голубые. Цены на них начинаются от 600 рублей.

Другой вариант – куртка-бомбер, тоже «как у Марата». «Один в один куртка. Привёз с дачи, батина ещё», – пишет в объявлении хозяин вещи. Продать её он рассчитывает за 15 тыс. рублей.

Нельзя пройти мимо узорчатых свитеров, которые надевали под верхнюю одежду. За 500 тыс. рублей предлагают вещь со съёмок – якобы именно тот самый свитер носит в «Слове пацана» Вова Адидас.

Более солидный вариант – короткая мужская дублёнка-пилот. «Шмотка уважаемая. Материал – натуральная свиная замша», – нахваливает продавец. Цена 4500 рублей.

ОП Редут-СПб
Требуются:
- ОХРАННИК
- АДМИНИСТРАТОР
- ВАХТЕРЫ

График работы по согласованию
Оплата от 2800р.
Разные районы города
+7 (981) 998 40 40
Дмитрий

ВАКАНСИИ
при Александро-Невской лавре
Дом паломника приглашает на работу:
1. ПОВАРА-УНИВЕРСАЛА
2. ПЕКАРЯ
3. БУФЕТЧИЦУ
4. КУХОННОГО РАБОТНИКА
5. ГОРНИЧНУЮ
6. АДМИНИСТРАТОРА
График – 3/3.
Своевременные выплаты з/п.
Предоставляется 2-х разовое бесплатное питание, форма.
Тел. +7-921-599-43-00
Лидия Анатольевна

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

ПОДРАБОТКА
Для всех. Гражданство РФ
оплата сразу от 2500 до 10000р. в день
8-981-005-12-50

РАБОТА
в Приморском районе
опыт не требуется
30 000 в месяц
работа на телефоне в офисе
Учебный центр
8 (931) 976 16 04

Работа в вашем районе
Производство пластиковых изделий
НАБИРАЕТ РАБОЧИХ
- обучение
- оплата еженедельно
- возможно оформление по трудовой или договору
- возможно предоставление общежития бесплатно
- работа в теплых и светлых цехах
- работа с поролоном и пластиком
- оплата проезда

МУЖЧИНЫ и ЖЕНЩИНЫ - ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!
ОФОРМЛЕНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ С РЕГИСТРАЦИЕЙ ДЛЯ МИГРАНТОВ - БЕСПЛАТНО!
Адрес: Лен.область, Всеволожский р-он, п. Романовка, ул. Инженерная, д. 20 а
+7 (981) 761-33-23 Надежда Ивановна
+7 (952) 388-13-20 Татьяна

СРОЧНО ТРЕБУЕТСЯ ПЕРСОНАЛ 8 904 513-20-60

Ст. метро «Черная речка»

	Оклад (руб.)
Оператор поломоечной машины График: 2/2, по 12 ч., 7.00-19.00	51750-57500
Уборщик(-ца) помещений График: 5/2, по 3 ч., 06.00-09.00	25300
Рабочий по уборке паркинга График: 5/2, по 8 ч., 9.00-18.00	от 57500

Ст. метро «Московская»

	Оклад (руб.)
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
Техник-уборщик График: 5/2 , по 4 ч., 18.00-22.00	28750
Уборщик(-ца) коферумов График: 5/2, по 12 часов, 6.00- 18.00	60000

Ст. метро «Чкаловская»

	Оклад (руб.)
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 3 ч., 6.00-9.00	25300
Менеджер по клинингу График: 5/2, по 8 ч., 6.00-14.00 /14.00-22.00	69000
Уборщик(-ца) помещений в ночь График: 5/2, по 12 ч., 20.00-8.00	65000-68000

Ст. метро «Крестовский остров»

	Оклад (руб.)
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
Техник-уборщик График: 5/2, по 8 ч., 6.00-14.00/14.00-22.00	51750-57500
График: 5/2, по 8 ч., 9.00-18.00	51750-57500
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

Ст. метро «Новочеркасская»

	Оклад (руб.)
Техник-уборщик График: 5/2, по 8 ч., 6.00-14.00 /14.00-22.00	51750-57500

- 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

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

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К СВОИМ
695 000 ЕДИНОВРЕМЕННО: + 500 000 РЕГИОНАЛЬНАЯ ВЫПЛАТА + 195 000 ФЕДЕРАЛЬНАЯ ВЫПЛАТА
204 000 ЕЖЕМЕСЯЧНО (В ЗОНЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОИНСКОГО ЗВАНИЯ, ДОЛЖНОСТИ И ВЫСЛУГИ ЛЕТ)
gov.spb.ru/contract
СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ
ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЛУЧИТЬ:
- КРЕДИТНЫЕ И НАЛОГОВЫЕ КАНИКУЛЫ
- БРОНИРОВАННЫЕ РАБОЧИЕ МЕСТА ИЛИ ТРУДОУСТРОЙСТВО НА ВЕДУЩИЕ ПРЕДПРИЯТИЯ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
- СТАТУС ВЕТЕРАНА БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ И СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ЛЬГОТЫ
- ПРАВО НА ЛЬГОТНУЮ ПЕНСИЮ
- ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИОБРЕТЕНИЯ ЖИЛЬЯ
ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ 117

ТРЕБУЮТСЯ УБОРЩИКИ И УБОРЩИЦЫ В БИЗНЕС ЦЕНТРЫ:

Метро Электросила:
- **УБОРЩИЦА**, 5/2 с 08:00 - 17:00 (з/п **48000** р.);
- **УБОРЩИЦА**, 2/2 с 09:00 - 21:00 (з/п **48000** р.)
- **ДВОРНИК**, 6/1 с 07:00 - 19:00 (з/п **60000** р.)

Метро Адмиралтейская:
- **УБОРЩИЦА**, 5/2 с 08:00-18:00 (з/п **45000** р.)
- **УБОРЩИЦА**, 5/2 ночь с 20:00-06:00 (з/п **48000** р.)

Метро Невский проспект:
- **УБОРЩИЦА**, с 20:00 - 06:00 (з/п **50000** р.)

Метро пл. Ал. Невского:
- **УБОРЩИЦА**, 5/2 с 09:00 - 18:00 (з/п **44000** р.)
- **УБОРЩИЦА**, 5/2(ночь) с 22:00 - 06:00 (з/п **45000** р.)
- **ДВОРНИК**, график работы 5/2 с 07:00 - 17:00 (з/п **60000** р.)

8-960-261-53-01, 8-965-090-62-10
8-812-380-16-59

АКВАМАРИН

АО «НПЦ «Аквамарин»

Монтажник РЭА и П (3-6 разряд)

- Официальное трудоустройство
- График работы: 5/2
- Премии, ДМС, спорт, соц. пакет

От 70 000 рублей

Ⓜ **Новочеркасская** (10 минут пешком) **8 (812) 445-23-27**

Требуются

ТОПАЗ

ОХРАННИКИ
4-6 разряда
Наличие лицензии охранника!

Графики: 1/2, 2/2, вахта **з/п от 45 000 рублей**
Объекты: Санкт-Петербург и Ленинградская область
Тел.: +7-967-513-81-00

ПОДРАБОТКА
Опыт работы не требуется. Ежедневные выплаты
Тел: 8 (992) 186-41-67

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

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ОХРАННИКОВ
(мужчины/женщины) Заработная плата от 25 000 руб. Работа в Санкт-Петербурге. Различные графики. ВАХТА
тел. 633-35-16, 8-921-849-19-84

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
- оплата проезда

МУЖЧИНЫ, ЖЕНЩИНЫ И ПОДРОСТКИ - ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

ОФОРМЛЕНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ С РЕГИСТРАЦИЕЙ ДЛЯ МИГРАНТОВ - БЕСПЛАТНО!

Адрес: Лен.область, Всеволожский р-он, п. Романовка, ул. Инженерная, д. 20а

Городской: 981-85-85
Мобильный: 8-904-631-85-85

Академии «ФНС ЛАБ – Нева» требуется:

ул. Костюшко 9/2
- **ПЕКАРЬ-КОНДИТЕР** 2/2 с 7.00 до 19.00, **63 000 р.**
- **КАССИР В БУХГАЛТЕРИЮ** 5/2 с 8.40 до 17.20 , **45 000 р.**
- **РАБОЧИЙ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ ЗДАНИЯ** 6/1 с 9:00 до 16:00, **57 300 р.**
- **УБОРЩИК ПОМЕЩЕНИЙ** 6/1 с 18.00 до 20.00, **27 900 р.**
- **БУФЕТЧИК-КАССИР** 2/2 с 07.00 до 19.00, **52 000 р.**
- **МОЙЩИК ПОСУДЫ** 2/2 с 07.00 до 19.00, **48 000 р.**

ул. Торжковская 10
- **БИБЛИОТЕКАРЬ** 5/2 с 8.40 до 17.20, **35 000 р.**
- **УБОРЩИК ПОМЕЩЕНИЙ** 6/1 с 6.40 до 8.40, **18 400 р.**

Официальное оформление. **Тел: 492-20-58, 630-70-70**

ПОДРАБОТКА ОФИС
3-4 часа в день (дружный коллектив)
+7-981-172-9318

МОНТАЖНИК МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ
(ворота, двери, окна) по ТК РФ, 5/2, з\п от 45000 р.+премия, можно без опыта, предусмотрено обучение
тел. 973-70-69

ОХРАННИКИ с лицензией и без
в СКА-Арена, ЗП от 4000 р. в сутки. по ТК РФ, м. Парк Победы
тел.8 -911- 922-30-89

Приглашаем на работу

УБОРЩИЦ УБОРЩИКОВ

График работы 5/2 пятидневка по 8 часов (утренние, дневные и вечерние смены)
З/пл. 40 000-60 000 руб.
Официальное трудоустройство, «белая» з/пл., соц. пакет, оплачиваемый отпуск, форма и инвентарь предоставляются.
Работа в новом бизнес-центре класса «А+».
Работа в пешей доступности от метро Адмиралтейская, Василеостровская, Петроградская, Горьковская, Обводный канал

СЕНАТОР
Тел: 332-69-63, 332-59-84

СБОРЩИКИ (мужчины/женщины)
(можно без опыта работы, обучаем): ЗП **40 000 - 100 000** р.

ОПЕРАТОРЫ ЧПУ
(можно без опыта работы, обучаем): ЗП **40 000 - 100 000** р.

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

ЛИЦЕНЗИРОВАННЫЕ ОХРАННИКИ
Ставка от 3000 рублей, график 1/2,2/2
Работа в Калининском районе
тел. 8 977 633 87 95

ОХРАННИКИ в ТЦ
Суточные, дневные смены.
З/п и аванс без задержек.
Тел.: 8-911-000-44-72, 8(919)106-34-17

ОХРАННИКИ
ШУШАРЫ (вахта), МИТРОФАНЬЕВСКОЕ шоссе, РЖЕВКА КОЛОМЯГИ - гибкий график, достойная ЗП
8-921-868-36-68

ОП Бинар

ПРИГЛАШАЮТСЯ ОХРАННИКИ
график работы сменный, вахта
З/П от 35 до 85 тыс. руб.
тел: +7 931-543-33-53

Для размещения вакансий в газете МЕТРО просто позвоните или напишите!

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

ДЛЯ УБОРКИ ПОМЕЩЕНИЙ, ТЕРРИТОРИИ МФК «ЛАХТА ЦЕНТР» ТРЕБУЮТСЯ

Уборщик(-ца) помещений График: 5/2, по 8 ч., 07.00-16.00 или 09.00 до 18.00 График: 5/2, по 3 часа, 7.00-10.00 График: 5/2, по 4 часа, 18.00-22.00 График: 2/2, по 12 часа, 07.00-19.00	Оклад 43400 - 46400 руб. 27300 - 30300 руб. 27300 - 30300 руб. 43400 - 46400 руб.
Уборщик(-ца) коферумов 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 поломоечной машины График: 2/2, по 12 ч., 07.00 -19.00	Оклад 59500 - 62500 руб.
Оператор поломоечной 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., 7.00-16.00	Оклад 74750 руб.
Уборщик территории График: 5/2, по 8 ч., 09.00 -18.00 (возможен гибкий график)	Оклад от 62500 руб.
Гардеробщик График: 5/2, по 8 ч., 09.00 -18.00	Оклад 29600 - 32600 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, Лахтинский пр., д. 2, к.3

8 904 513-20-60

Заводу ООО «Арктос» по производству вентиляционного оборудования ТРЕБУЮТСЯ:

- **РАБОЧИЕ НА СКЛАД** (з/п от **45 000** р.)
- **РАБОЧИЕ НА ПРОИЗВОДСТВО** (слесарь МСР, штамповщик, грузчик, токарь)
- **САНТЕХНИК** з/п **50 000** р.
- **ОПЕРАТОР СТАНКОВ с ЧПУ** з/п от **55 000** р.
- **ВОДИТЕЛЬ** кат. **В** (з/п от **55 000** р.)

РАЗВОЗКА И БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ
ТЕЛ. 441-29-19
6-ой Предпортовый проезд, д. 4

Стоматология "Вероника" приглашает на работу

УБОРЩИЦУ

м. Василеостровская
график работы 2/2 (7.00-19.00)
зп 30 000 рублей

тел.: 8-921-799-63-72

СТИВИДОРНОЙ КОМПАНИИ ТРЕБУЮТСЯ

ГРУЗЧИКИ
оплата сдельная **3000-6000 руб./смена**

ВОДИТЕЛИ ПОГРУЗЧИКА
з/п **от 70000 руб.**

ТАЛЬМАНЫ (СЧЕТ ГРУЗА)
з/п **от50000 руб.**

Развозка от м. Автово
Тел. +7 (981) 254-89-60

СРОЧНО Дорожно-строительная организация «Буер»

Приглашает:
- ✓ **Бригады дорожных рабочих**
- ✓ **Асфальтобетонщиков**
- ✓ **Дорожных рабочих (разнорабочих)**
- ✓ **Монтажников НВК**
- ✓ **Дорожных мастеров**

Заработная плата от 90 000 руб.

Нет опыта, но есть желание – научим!

- Развозка от метро
- Разные графики работы
- Новая спец одежда и СИЗ за наш счет

8 (981) 994-21-48 Алексей

Гороскоп

Овен
21.03 – 20.04
Возможно, громких рекордов этот день и не обещает, но у Овнов на производстве всё будет гораздо лучше, чем у всех остальных.

Телец
21.04 – 21.05
Сегодняшний день очень неплох для обучения, особенно если вы учитесь в высшей школе или познаёте секреты профессионального мастерства.

Близнецы
22.05 – 21.06
Часто Близнецов называют людьми легкомысленными, но в четверг вам стоит сосредоточиться и быть предельно внимательными – как дома, так и на работе.

Рак
22.06 – 22.07
В этот день не стоит отрываться от коллектива – только в команде единомышленников и просто товарищей по работе вы добьётесь значительных результатов.

Лев
23.07 – 22.08
Конечно, типичные Львы – люди творческие и во всех делах стремятся показать свою индивидуальность. Но сейчас надо просто хорошо делать своё дело.

Дева
23.08 – 22.09
День сложится для типичных Дев, впрочем, как и для других земных знаков, вполне неплохо. Можно хорошо проявить себя в творчестве.

Весы
23.09 – 22.10
Сегодня не нужно рассчитывать на большой успех на рабочем месте, зато в делах домашних Весы могут преуспеть.

Скорпион
23.10 – 21.11
Ко всей поступающей информации нужно относиться с изрядной долей скептицизма. Она вряд ли будет содержать зёрна истины.

Стрелец
22.11 – 21.12
Если днём к вам поступит предложение материального порядка, его можно игнорировать. Вечером не грех пройтись по магазинам.

Козерог
22.12 – 20.01
Далеко не всегда инициатива оказывается наказуемой. Вот и сегодня вы можете воспользоваться моментом и проявить её.

Водолей
21.01 – 18.02
Уже завтра вы можете стать лидером во всех делах, а пока не стоит строить из себя героя – отработайте, как положено, и идите домой отдыхать.

Рыбы
19.02 – 20.03
Только в коллективе настоящих друзей и единомышленников можно добиться реальных успехов. Замыкаться в самом себе не рекомендуется.

МИХАИЛ ЧИСТЯКОВ, АСТРОЛОГ
Центр прогнозирования и психологии «АСТРУС»

«Я подсела на сериалы после «Настоящего детектива» Джоди Фостер

В Сети идёт четвёртый сезон популярного криминально-драматического телесериала «Настоящий детектив» – «Ночная страна» (18+). Исполнительница главной роли дала интервью Metro

Четвёртый сезон, который носит подзаголовок «Ночная страна», вышел спустя почти 10 лет после первого «Настоящего детектива». Джоди Фостер играет роль шефа полиции Лиз Дэнверс, которой вместе с патрульной Эванджелин Наварро (Кали Рейс) предстоит расследовать исчезновение (и гибель) шести мужчин с арктической научно-исследовательской станции.

Автором идеи и режиссёром «Ночной страны» выступила Исса Лопес. Написавшая сама или в соавторстве большинство серий, она возвращается к жуткой сути первого сезона, сочетая реальное криминальное повествование со сверхъестественными элементами.

Джоди Фостер в роли Лиз Дэнверс | HBO

Сериал «Настоящий детектив» имеет особую тональность и стиль в подаче преступлений и расследований, которые обожают фанаты. Вы тоже поклонница этого проекта?
Да, мне нравится этот сериал. Конечно, моя любовь к этому жанру началась не с него, но пристрастилась я к просмотру сериалов точно благодаря «Настоящему детективу». Он был одним из первых сериалов, которые я смотрела запоем и которые пересматривала потом снова и снова.

Вы не играли главные роли в сериалах с 1975 года. Что сподвигло принять участие в съёмках этого проекта?
Надо же, 75-й год... Это было так давно... Да, всё это время я жила в мире художественного кино, и вот сейчас мы подошли к удивительному моменту в истории кинематографа. Это время, когда благодаря сериалам мы можем в полной мере насладиться подробными повествованиями. И я думаю, что этот проект – один из лучших в этом смысле.

Не могли бы вы рассказать, как создавалась эта история про двух сильных женщин?
Что ж, это работа-мечта. Исса Лопес – мой любимый режиссёр, это подарок свыше. Мне довелось работать со многими, но наконец я нашла человека, который понимает, на что я способна. Я чувствую, что она смогла раскрыть это во мне. Затем я увидела, как она делает это с разными людьми, и к каждому у неё есть свой подход. Это был большой плюс в сотрудничестве, который я отметила с самого начала.

> *«Благодаря сериалам мы можем насладиться подробными повествованиями. Данный проект – один из лучших в этом смысле».*
>
> Джоди Фостер, актриса и режиссёр

Насколько сложными были съёмки в Арктике?
Мы столкнулись с большими трудностями, как вы понимаете: это ночные съёмки, особенно во время снегопадов и метелей. Но, как ни странно, боги были на нашей стороне. Когда нам нужен был снег, шёл снег. Когда было нужно, чтобы его не было, стихия затихала.

Не могли бы вы рассказать, что больше всего впечатлило во время съёмок?
Замёрзшие озёра. Мы провели четыре недели на севере Исландии. Именно тогда нам понадобилось огромное количество снега. И это было так красиво. А ещё там живут люди, у которых совсем другие привычки. Например, они любят купаться на улице в бассейнах при минусовой температуре. Это тоже был интересный опыт.

Работа над «Настоящим детективом» напомнила вам о вашей роли Клариссы Старлинг (героиня Фостер из фильма «Молчание ягнят». – Прим. ред.), которая сейчас занимается сложным делом на Аляске?
По правде говоря, нет. Не думаю, что эти два персонажа сопоставимы. Хотя само это сравнение мне приятно.

Как режиссёр вы давали советы Иссе Лопес?
Ну, давать советы режиссёрам – обычно это не моё дело. Скорее, речь идёт о других вещах, которые не имеют ничего общего с моим персонажем или моей игрой. Мне нравится, когда другие актёры являются режиссёрами, потому что тогда я чувствую, что у меня есть другие глаза – и они видят, как что-то будет или не будет работать. Бывают моменты, когда я пью капучино и думаю, что это никогда не сработает. Меня это может сильно раздражать, потому что кажется неправильным. Но люди должны иметь возможность проявлять свой творческий подход и исследовать новые способы, которые отличаются от старых. Поэтому всегда, когда высказываю своё мнение, я делаю оговорку: «Послушайте, это всего лишь мой опыт. И, может быть, у вас есть какой-то новый способ сделать это, но позвольте мне сказать вам, что последние 35 раз я видела, как это пытались сделать… И вот что произошло». Но иногда я ошибаюсь.

Расскажите, какое значение в этой истории имеют местные обычаи и мифология.
Эта история даёт зрителям возможность узнать много интересного о коренных народах, проживающих в Арктике. Я и сама стремилась узнать об этом больше. Поэтому мне хотелось, чтобы здесь присутствовали инупиаты, которые могли бы рассказать свои настоящие истории из жизни. Если население Арктики на 80% состоит из коренных народов Крайнего Севера, то и наша история тоже. Около 80% актёров – коренные жители, приехавшие из самых разных мест. И так чудесно видеть, что все они такие разные. И это не просто старая книжная история о покорённых коренных народах. Это вполне современное понимание того, кто эти люди.

Как думаете, из вас мог бы получиться хороший детектив?
Думаю, из меня бы вышел плохой сыщик, потому что у меня дальнозоркость и я ничего не вижу вблизи. Так что, если ты сменишь рубашку и приклеишь усы, не факт, что я сразу это замечу.

МАРИЯ ЭСТЕВЕС

Главные героини этого сезона: Джоди Фостер в роли начальника местной полиции Лиз Дэнверс и Кали Рейс в роли её подчинённой Эванджелин Наварро | HBO

ЕЛИЗАВЕТА КЛЮЗОВА, 28 ЛЕТ

154 КГ

Обожает конный спорт.

Владеет конюшней, но в последний раз сидела верхом 6 лет назад — со своим нынешним весом она не может кататься.

НАСТЯ БЕЛОЗЕРОВА, 24 ГОДА

144 КГ

Рано стала сиротой и свою боль стала активно заедать.

Часто слышит в свой адрес обидные слова, сравнивает себя с морской свинкой — ест всё, что предлагают.

Страдает от физической боли из-за лишнего веса.

НАСТАСЬЯ СЫТНИКОВА, 27 ЛЕТ

154 КГ

Максимальный вес набрала из-за конфликтов с мужем.

Перестала чувствовать себя женщиной и боится, что не сумеет выносить и родить ребёнка.

ДАРЬЯ ТРОШИНА, 26 ЛЕТ

134 КГ

Детство прошло в бесконечных конфликтах родителей, а после рождения младшего брата ей вовсе перестали уделять внимание.

Свои психологические травмы стала заедать. Из-за лишнего веса испытывает серьёзные проблемы со здоровьем.

Ведёт сидячий образ жизни и хочет его изменить.

АМИНА УСМАНИЛАЕВА, 23 ГОДА

120 КГ

Финалистка проекта «Новые Пацанки».

В детстве из-за болезни было назначено гормональное лечение, которое привело к набору веса. Но Амина не перекладывает всю ответственность только на лекарства — признаётся, что много ест, ни в чём себя не ограничивая.

Пробовала разные диеты, но они ни к чему не приводили.

ЭВЕЛИНА НАЗАРОВА, 21 ГОД

136 КГ

После смерти мамы стала употреблять алкоголь, курить, бесконтрольно питаться, перестала выходить из дома и набрала лишний вес.

Психику сломали и абьюзивные отношения с молодым человеком.

Боится стать инвалидом: из-за физических особенностей и лишнего веса у неё происходит смещение позвоночника.

АЛЁНА КОСТЮК, 27 ЛЕТ

242 КГ

Набрала лишний вес, когда родители перестали ей уделять внимание из-за рождения младших братьев.

Испытывает проблемы с поиском одежды и ходит в одних вещах много лет.

Близкие не поддерживают её попытки похудеть. Не видит смысла в жизни и стала приходить к суицидальным мыслям.

ПЯТНИЦА! ЧЕТВЕРГ 19:00 16+

РЕКЛАМА

16+
РЕКЛАМА
САША, 21 ГОД
125 КГ