

metro®

16+

РЕКЛАМА

НОВЫЙ
СЕЗОН



2XL

ПЯТ
НИЦА!

БОЛЬШИЕ
ДЕВОЧКИ

ЧЕТВЕРГ
19:00

16+

РЕКЛАМА

БОЛЬШИЕ ДЕВОЧКИ

ЧЕТВЕРГ 19:00

Социальное реалити телеканала «Пятница!» возвращается с новым сезоном!
14 девушек весом от 100 килограммов начнут борьбу за тело мечты и новую жизнь. Как и в первом сезоне, их наставниками на пути к лучшей версии себя станут легендарный тренер по фигурному катанию ЭТЕРИ ТУТБЕРИДЗЕ, диетолог РЕГИНА ДОКТОР, психолог АНЕТТА ОРЛОВА и тренер КИРИЛЛ КОШАРИН.

САМАНТА-ВИКТОРИЯ АГЕЕВА, 19 ЛЕТ



129 КГ РОСТ 169 СМ

Станица Балковская, Краснодарский край

Родилась в интернациональной семье: мама русская, а папа – нигериец. Саманта-Виктория – жертва буллинга: ее травили в школе из-за национальности и лишнего веса. Утешением девушки всегда была еда. Практически не выходит на улицу и, по собственному признанию, ведет образ жизни пожилой женщины.

ВАСИЛИСА ЯНШИНА, 26 ЛЕТ



204 КГ РОСТ 178 СМ

Москва

Выросла в бедной неблагополучной семье и привыкла заедать свои психологические травмы. Уже в первом классе весила 74 килограмма. Сейчас занимается передержкой собак и признается, что ей больше нравится иметь дело с животными, нежели с людьми. Василиса понимает, что из-за лишнего веса рискует стать инвалидом.

АНАСТАСИЯ НОСКОВА (ВОЩИНСКАЯ), 24 ГОДА



126 КГ РОСТ 169 СМ

Якутск

С рождения была крупным ребенком и рано набрала лишние килограммы, сбросить которые самостоятельно не удавалось. Сейчас лишний вес усложняет профессиональную деятельность девушки и препятствует материнству – у Насти диагностировано бесплодие второй степени.

ТАТЬЯНА ПАРФЕНОВА (ВОЩИНСКАЯ), 20 ЛЕТ



134 КГ РОСТ 169 СМ

Якутск

С детства не имела ограничений в питании и привыкла есть вредную пищу. За годы брака муж девушки перенял ее привычки и набрал лишние килограммы – теперь оба испытывают физические трудности и проблемы со здоровьем.

БОГДАНА ТОЙМУРЗИНА, 21 ГОД



114 КГ РОСТ 160 СМ

Уфа

Набрала более 60 килограммов в подростковом возрасте после развода родителей. Попыталась худеть экстремальными методами и не ела по несколько дней. Богдана – вторая вице-мисс России в весе плюс-сайз. Мечтает похудеть, чтобы принять участие в общем конкурсе красоты.

ДАРЬЯ ГРИШИНА, 30 ЛЕТ



133 КГ РОСТ 167 СМ

Серпухов

Начала стремительно полнеть на 2-м курсе университета, заедая психологические проблемы. Пошла в КВН, чтобы скрыться от лишнего веса за юмором и интеллектом. Мечтает о семье и детях, но понимает, что это невозможно, пока она находится в таком теле.

ЗНАКОМИМСЯ С БОЛЬШИМИ ДЕВОЧКАМИ!

№1 В РОССИИ*

metro

®

news.ru

16+

metronews.ru metro_online gazetametro_spb

КУПАНИЕ В ПРОРУБИ ТРЕБУЕТ ПОДГОТОВКИ

На праздник Крещения, который отмечается 19 января, принято окунаться в прорубь. Петербургские моржи и врач рассказали Metro, как это делать правильно. С. 2



ИГОРЬ АКИМОВ

Сеансы в кино прерывали лишь артобстрелы

18 января Петербург будет отмечать годовщину прорыва фашистской блокады Ленинграда, а 27 января – День полного освобождения. Историк Алексей Дунаевский написал книгу «Аврора»: Легенды и были старого кинотеатра». Автор рассказывает, какие фильмы поднимали дух ленинградцев. С. 3

СЫЧЁВ РАССКАЗАЛ О КОУЧИНГЕ В ЖИЗНИ И НА ЭКРАНЕ С.7



ОЛЕНИ, АКУЛЫ И СТРОГАНИНА: ЕДЕМ В ЮГРУ С.8



ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О ГРИБОЕДОВЕ: ТЕСТ МЕТРО К ЮБИЛЕЮ С.4



* 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.)



Петербург убирают и днём и ночью | ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ ЕВГЕНИЯ РАЗУМИШКИНА

Последствия снегопада устраняют круглосуточно

В Северной столице продолжается борьба со снегом. Несмотря на капризы погоды, петербургские коммунальщики успешно справляются с уборкой города. На этой неделе ситуацию осложняют «температурные качели». Дорожные службы оперативно реагируют на жалобы жителей. «В Петербурге снова «температурные качели», в связи с чем основная задача всему коммунальному блоку – превентивная обработка дорожного полотна, расчистка патрубков, чтобы вода уходила в ливнёвки», – сообщил в своём телеграм-канале вице-губернатор Евгений Разумишкин.

Ель на Дворцовой признана лучшей в России

Петербург стал победителем конкурса «Ёлки России», в рамках которого регионы состязались в красоте новогодних деревьев. В онлайн-голосовании приняли участие более 700 тыс. человек. Большинство сочли самой нарядной 23-метровую зелёную красавицу с Дворцовой площади. «Самая красивая ель – на самой красивой площади! Звание лучшей ёлки России – это заслуженная оценка труда очень многих людей, которые с петербургским вкусом и глубоким уважением к традициям украсили лесную красавицу», – прокомментировал результаты голосования губернатор Петербурга Александр Беглов.

В Петербурге выпустили подорожник со светофором

В 2025 году отмечается 95-летие российского светофора – 15 января 1930 года в Ленинграде на перекрёстке проспектов Володарского и 25 Октября появился первый сигнальный регулировщик. Юбилею посвятили «Подорожник» в новом тематическом дизайне. Всего выпустили 50 тыс. карт. Приобрести их можно в кассах метро и точках продаж «Организатора перевозок».



Моржи из Купчино не ждут Крещения, а окунаются в прорубь с первыми заморозками | ВСЕ ФОТО: ИГОРЬ АКИМОВ



В прорубь нужно входить постепенно и следить за дыханием. Главное тут – суметь расслабиться



Оптимальное время для погружения в холодную воду – 5–10 секунд

Купание в проруби требует подготовки

19 января православные верующие отметят праздник Крещения. Многие петербуржцы по случаю торжества пойдут окунуться в прорубь. О подготовке, экипировке и вреде горячительных напитков Metro рассказали моржи

ЮЛИЯ ЖУРАВЛЁВА
yuliya.zhuravleva@metronews.ru

Появление людей в купальниках посреди заснеженного парка Героев-пожарных вызвало ажиотаж. Впрочем, моржам из Купчино к вниманию прохожих не привыкать – они здесь окунаются регулярно.

– Скоро у нас большой праздник – Крещение. Все сразу пойдут окунаться. Но к купаниям в холодной воде желательно готовиться заранее. В идеале с лета или хотя бы за месяц надо начать принимать контрастный душ, обливаться прохладной водой, постепенно понижая температуру, – рассказывает Metro морж Оксана Ломова. – Сейчас пошла мода на купание в холодной воде. Все хотят селфи сделать и видео снять. Но зимнее плавание – это опасная вещь, которая требует грамотной и долгой подготовки.

Без пуговиц

Собираясь на уличные купания, по словам моржей, нужно взять с собой правильную одежду. Главный критерий – удобство. Это либо кофта и штаны без пуговиц, чтобы можно было легко накинуть на тело, выйдя из воды, либо тёплый халат в пол.

– На одежде не должно быть 150 пуговиц, которые

«Желательно в проруби находиться 5–10 секунд, особенно новичкам. Окунулись и побежали греться».

Оксана Ломова,
морж

Разминка и чай

Прежде чем окунуться в прорубь, моржи делают разминку.

– Нужно разогнать кровь, – объясняет Оксана Ломова. А вот пить спиртные напитки перед процедурой или после не стоит.

– Алкоголь не согревает, а наоборот, может усугубить ситуацию при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, например. Лучше взять с собой горячий чай, – говорит петербурженка.

Кстати, этот вид заболеваний является противопоказанием к моржеванию, говорит врач-терапевт Юлия Терентьева, которая вот уже пять лет практикует зимнее плавание. Не рекомендуется окунаться в прорубь и тем, кто страдает ревматоидным артритом.

– При острых фазах заболеваний тоже нельзя окунаться, в том числе если наблюдается

температурное обострение. Есть люди, которым моржевание противопоказано, и они интуитивно это чувствуют, – рассказывает Юлия Терентьева. – С точки зрения физиологии, когда мы опускаемся в холодную воду, у нас сужаются поверхностные подкожные сосуды, но усиливается кровоток в жизненно важных органах. Это сравнимо с программой детокса. Усиливается кровоток почек, печени, идёт удаление токсинов. А когда человек выходит из проруби, отток крови, наоборот, идёт к периферическим сосудам. Мы начинаем краснеть и чувствуем этот жар. И это хорошая реакция!

Внимание на дыхание

В сам момент погружения петербургские моржи советуют следить за дыханием. Оно здесь играет ключевую роль.

– К холодной воде невозможно привыкнуть! Всё равно всегда будет как в первый раз. Главное – научиться правильно дышать: дыхание должно быть ровное. Нужно постараться расслабиться. Да, это сложно, но со временем получится! – говорит Оксана Ломова.

Ещё одна распространённая ошибка новичков – резко нырять в прорубь. Всё нужно делать постепенно, говорят моржи.

– Тем, у кого есть «жирок», теплее и попроще в проруби. А людей с худощавым телосложением ничто не греет, поэтому им сложнее, – говорит Оксана Ломова.

В крещенские купания моржи из Купчино планируют окунуться ранним утром в проруби в Петергофе.



Перед тем как нырять в прорубь, моржи проводят короткую разминку

Санкт-Петербург признали лучшим по городскому благоустройству

Комфорт и уют в Северной столице – один из 10 стратегических приоритетов, вошедших в программу развития на следующие 5 лет. Об этом напомнил в своём телеграм-канале губернатор Александр Беглов



НИНА ПЕТРОВА
gorod@metronews.ru

57

В 2024 году Петербург был признан лучшим по реализации программы «Формирование комфортной городской среды».

– Мы строим мегаполис XXI века. Это совсем другой Петербург, который растёт вокруг исторического города, – обещал Александр Беглов в начале прошлого года. Результаты не заставили себя ждать.

Для спорта и семей с детьми

Парки, скверы, набережные и пляжи Северной сто-

общественных пространств благоустроили благодаря программе «Формирование комфортной городской среды» в прошлом году

лицы регулярно получают не только обновления, но и престижные награды. Например, сквер Расула Гамзатова выиграл Гран-при XV Национальной премии по ландшафтной архитектуре и садово-парковому искусству. Фонтан и благоустроенный скейт-парк в Колпино, Зеленогорский парк культуры и отдыха заняли первые ме-

«Наши проекты не только находят отклик у петербуржцев, но и получают награды».

Александр Беглов



Сквер Расула Гамзатова | ФОТО: GOV.SPB.RU



Набережная Большой Невки от 3-го Елагина моста до парка 300-летия Санкт-Петербурга | ФОТО: T.ME@A_BEGLOV

ста в различных номинациях премии АЛАРОС-2024.

– Особое внимание – местам для занятий спортом и для семей с детьми. За год создали 230 детских и 100 спортивных площадок. Делаем их комфортными для занятий в вечернее время – новое освещение получили 133 площадки, – поделился глава города.

Ежегодно растёт и площадь зелёных насаждений. Это «лёгкие» города, важнейшая часть его экологического баланса.

Губернатор пообещал, что работы по благоустройству города остаются в приоритете и будут продолжены.



Скейт-площадка на пересечении Пулковского шоссе и Дунайского проспекта | ФОТО: GOV.SPB.RU



Площадка для выгула и дрессировки собак: Витебский проспект, 101 | ФОТО: T.ME@SPBPRAV

Боевые киноборники, комедии и мультфильмы-политплакаты поднимали дух ленинградцев

18 января 1943 года было разорвано блокадное кольцо вокруг Ленинграда. Историк Алексей Дунаевский написал книгу «Аврора»: Легенды и были старого кинотеатра». Автор рассказывает, что смотрели в осаждённом городе



АЛЕНА БОБРОВИЧ
alena.bobrovich@metronews.ru

Алексей Дунаевский – из семьи блокадников. Какое-то время назад его мама Наталья Вениаминовна попросила написать историю школы, в которой она училась.

– Школа просуществовала всего десять лет – с 1931-го по конец 1941 года, – рассказывает Алексей. – Если честно, до этого тема блокады мне не особо была интересна. Я просто выполнил просьбу мамы. А потом увлёкся, стал изучать, чем жил осаждённый город. Несмотря на голод, в Ленинграде играли в хоккей и футбол, ходили в театр, смотрели фильмы.

Именно кинотеатры стали отдушиной для многих измождённых холодом и голодом ленинградцев.

В предвоенные годы «Аврора» была одним из любимых кинотеатров у горожан. Особенно привлекало публику то обстоятельство, что здесь часто устраивались премьеры с выступлениями создателей картин.

– После начала войны кинотеатр продолжал свою работу, – продолжает историк. – В газете «Ленинградская правда» была рубрика «Сегодня в кино». Так вот, с 22 июня по январь 1942 года здесь показывали 14 фильмов. Большинство сняты до войны, из них четыре комедии, в том числе весёлый мюзикл «При-



Почтово-сувенирные изделия блокадного времени для книги предоставил краевед Вячеслав Кокин

ключение «Корзинкиной» с Яниной Жеймо в главной роли. Особым интересом пользовался лермонтовский «Маскарад», созданный на «Ленфильме» режиссёром Сергеем Герасимовым. Съёмки были завершены 18 июня 1941 года.

Первый «Боевой киноборник «Победа за нами!» вышел

на экраны 2 августа 1941 года. В качестве приложения к нему показывали мультфильм-политплакат «Не топтать фашистскому сапогу нашей родины».

– Вражеские сапоги двигаются по карте Европы, – рассказывает сюжет Алексей Дунаевский. – Перейдя границу СССР, они замедляют ход. Фа-

шистский зверь со свиным рылом вязнет в снегу. Танки Красной армии вырываются из леса, самолёты пронзают небо, кавалеристы скачут по полям, подлодки, как дельфины, бороздят море.

Ленинградцы продолжали ходить в кино и после начала блокады. Сеансы прерывали на время налёта или артоб-

«В 3-м квартале 1942 года кинотеатры города посетили два миллиона человек. Люди пересматривали фильмы по 10 раз».

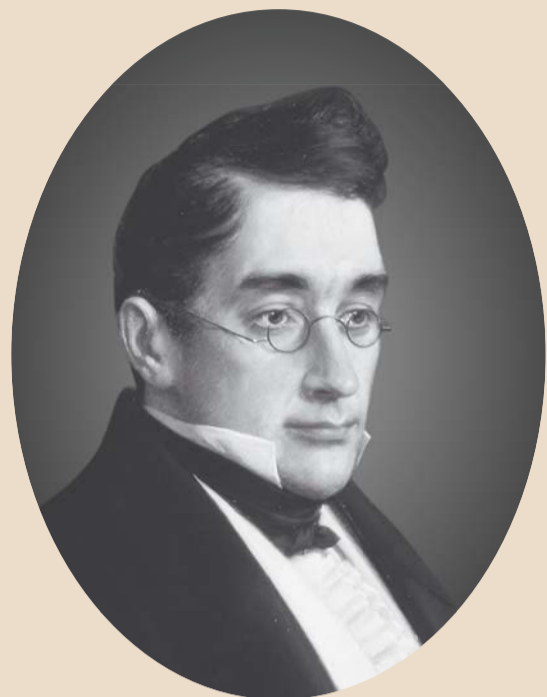
Алексей Дунаевский



Кинотеатр «Аврора» в годы блокады | ВСЕ ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ АЛЕКСЕЕМ ДУНАЕВСКИМ

стрела. Зрителей переводили в бомбоубежище. Когда же по радио раздавалась команда «Отбой воздушной тревоги», люди возвращались в зал.

В январе 1942 года в Ленинграде отключили электричество, все кинотеатры закрылись. Но уже через четыре месяца, в середине мая, «Аврора» вернулась в строй.



Насколько хорошо вы помните

Александра Грибоедова

15 января 2025 года исполнилось 230 лет со дня рождения выдающегося русского драматурга, поэта, дипломата Александра Сергеевича Грибоедова. Metro предлагает проверить ваши знания о его творчестве, наследии и жизни в Петербурге. Начнём?

ЗИНАИДА БЕЛОВА | КОНСТАНТИН ЛЕБЕДИН

1. Какое из этих произведений написал Грибоедов?

- а** «Недоросль»
- б** «Гроза»
- в** «Горе от ума»

2. Кто из героев говорит: «Когда ж постранишь, воротись домой, И дым Отечества нам сладок и приятен!»

- а** Фамусов
- б** Чацкий
- в** Молчалин

3. Какие из этих строк не принадлежат перу Александра Грибоедова?

- а** «В мои лета не должно сметь свои суждения иметь...»
- б** «Служить бы рад, прислуживаться тошно»
- в** «Мы все учились понемногу чему-нибудь и как-нибудь»

4. Из какого произведения писателя эти строки? «Ни конь твой боевой всей крепостию жил, Никто из слуг твоих любимых Так верой-правдою тебе не послужил, Как я в трудах неисчислимых».

- а** «Грузинская ночь»
- б** «Али»
- в** «Русская сила»



5. Канал Грибоедова в Петербурге до 1923 года носил совсем другое название. Какое именно?

- а** Александровский канал
- б** Екатерининский канал
- в** Невский канал

6. Александр Грибоедов был не только выдающимся писателем и дипломатом. В чём ещё проявился его талант?

- а** Он был ещё и композитором, написал несколько музыкальных пьес и вальсов
- б** Ему не было равных в игре в шахматы. По легенде, писатель даже выиграл партию у Николая I
- в** Как никто другой разбирался в лошадях, у него были лучшие конюшни в Петербурге

7. Кандидатом каких дисциплин стал Грибоедов в тринадцать лет?

- а** Философских наук
- б** Словесных наук
- в** Юридических наук

8. В какое общество вступил Грибоедов, пребывая в Петербурге?

- а** В закрытое общество народничества
- б** В масонскую ложу
- в** Южное общество декабристов

9. 30 января 1829 года толпа, подстрекаемая мусульманскими фанатиками, разгромила русскую миссию в Тегеране. При разгроме посольства русский посланник Александр Грибоедов был убит. Что в качестве компенсации вручил лично императору Николаю I персидский принц Хозрев-Мирза во время посольского визита в Санкт-Петербург?

- а** Сундук золота
- б** Алмаз «Шах»
- в** Ничего

10. Где в Петербурге расположен памятник Александру Сергеевичу Грибоедову?

- а** На площади Искусств
- б** В Летнем саду
- в** На Пионерской площади



Результаты

0–4

правильных ответа
Похоже, вы далеки от классика русской литературы. А жаль!

5–7

Очень достойный результат! Судя по всему, вы знакомы с биографией писателя совсем неплохо.

8–10

Блестяще! Вы настоящий знаток жизни и творчества Александра Грибоедова. Признавайтесь, оканчивали филфак?

ОТВЕТЫ: 1. в, 2. б, 3. в, 4. а, 5. б, 6. а, 7. б, 8. в, 9. б, 10. в

ЕДИНОВРЕМЕННАЯ ВЫПЛАТА 2 100 000

ЕЖЕМЕСЯЧНО ОТ 210 000

В ЗОНЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

У ГОРОДА-ГЕРОЯ – СВОИ ГЕРОИ

GOV.SPb.RU/CONTRACT служба по контракту в вооруженных силах

117

• Выезд мастера на объект **БЕСПЛАТНО**

• **ПОМОЩЬ** в подготовке помещений и приобретении материалов

• Низкие цены-высокое качество. **ГАРАНТИЯ**

РЕМОНТ КВАРТИР 908-26-08

КОМНАТ и САУЗЛОВ СКИДКИ

РСК 8
РЕМОНТНО-СТРОИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ

«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



Мы хотим, чтобы газету читали больше людей, а бумаги расходовалось меньше! Если вы уже прочитали газету Metro, оставьте ее на любой стойке распространения. Спасибо ♥

НОВЫЙ КОНКУРС

В Питере – лепить



В этом году зима радует (всех, кроме коммунальщиков) обильными снегопадами. Петербуржцы устремились во дворы и парки, чтобы вспомнить детство и сделать красивого снеговика. Разбудите и вы своего внутреннего ребёнка! Вооружайтесь рукавицами, морковками, красками и слепите своего неповторимого снежного человека (кота, коня – кого хотите!). Отправляйте фото нам на почту konkurs@metronews.ru. Лучшие мы обязательно опубликуем!



«Как вам моя укладка?» – фото прислала Любовь Петрушева



«Выборгский район, Парнас. Лепили на нашей знаменитой скамеечке», – пишет Алена Тютрина



Вот такого нарядного снеговика прислала наша читательница Лариса Ягодкина

АКЦИЯ METRO

Спорт согреет в холода!

Осень и зима – не повод бросать спорт. Мы предлагаем читателям делиться своими историями, фото и видео через нашу газету.

Как участвовать



Занимаетесь спортом? Присылайте свои истории и фотографии (а также по желанию – видео) с тренировок и любых спортивных активностей на адрес sport@metronews.ru. Ограничений нет: пробежки, лыжные прогулки, танцы, единоборства, силовые тренировки, бассейн и так далее. Лучшие появятся в газете и в специальном разделе на сайте.



Если вы тренер или спортсмен и вам есть чем поделиться с читателями, присылайте короткие ролики (до 2 минут) с комплексами упражнений. Мы опубликуем их в соцсетях!



VOICES

WWW.METRONEWS.RU

Что интересного происходит в Петербурге

«КОСМИЧЕСКИЕ ЗВУКИ ХАНГА» 18 ЯНВАРЯ (6+)

Музыкальный проект «Альгамбра», стоящий у истоков музыки ханга в России, в Планетарии №1 представит весьма необычное сочетание инструментов, создающих лёгкую, почти невесомую музыкальную ткань: ханга, этнических барабанов и виолончели. Эти мелодии, пожалуй, подошли бы неснятым научно-фантастическим фильмам нашего детства. На фоне полнокупольной космической графики эта музыка раскроется совершенно по-особенному.

«ВАФЕЛЬНОЕ СЕРДЦЕ» 18 ЯНВАРЯ (6+)

Спектакль по мотивам одноимённой повести Марии Парр в театре «КУКФО». Забавные, трогательные, а зачастую очень опасные приключения двух жителей норвежской деревушки в бухте Щепки-Матильды – девятилетнего Трилле и его соседки и одноклассницы Лены. История о грустном и смешном, о самом важном и мелочах, о настоящей дружбе и любви, о творчестве, фантазии и о том, что ничего на свете не надо бояться, особенно когда у тебя есть верный друг.



«Вафельное сердце» | ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО ОРГАНИЗАТОРАМИ

ВАЛЕРИЙ СЮТКИН И «РОК-НОЛЛ БЭНД» 19 ЯНВАРЯ (16+)

Главный стилиста из Москвы, реаниматор солнечного советского твиста, владелец самых лучших костюмов и стильных оранжевых галстуков, Валерий Сюткин вновь выйдет на сцену клуба «Космонавт». Он всегда располагает к себе, а лучезарная улыбка и неиссякаемая энергия на сцене давно стали визитной карточкой артиста. Солнечные песни Сюткина слушают и любят от мала до велика.

«КОНЦЕРТ-ПОСВЯЩЕНИЕ» 19 ЯНВАРЯ (6+)

Петербургская филармония отмечает большую дату – 90-летие выдающегося дирижёра Александра Дмитриева. Более сорока лет музыкант возглавлял Академический симфонический оркестр филармонии, сегодня он дирижёр-лауреат коллектива. В праздничный вечер прозвучат знаковые для Александра Дмитриева сочинения, в том числе «Картинки с выставки» Мусоргского и Первый фортепианный концерт Прокофьева.

«ВЛАДИМИР ВЫСОЦКИЙ. ИЗВЕСТНЫЙ И НЕИЗВЕСТНЫЙ» 25 ЯНВАРЯ (12+)

25 января, в день рождения Владимира Высоцкого, на сцене концертного зала «Коллизия-арена» прозвучат и малоизвестные произведения автора, и широко популярные композиции в исполнении молодых артистов Санкт-Петербурга. Ансамблевые и сольные песни будут исполнены в сопровождении первоклассных музыкантов. Все песни в спектакле объединены общей канвой, историей жизни одной семьи.

ХАСКИ 25 ЯНВАРЯ (16+)

Этот Новый год, вопреки китайскому календарю, в клубе «Космонавт» встречают с господином Собакой – и программа что надо... Конкурсы и подарки, маскарад и иммерсивный театр, музыкальное шоу – нужно только извлечь руины лица из заветренного оливы и прийти к нам, обязательно нарядившись. Этот общедоступный корпоратив – единственное время и место в году, когда дозволяется быть кем угодно, но не собой!

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!



«Это наша расписная красавица Симона, спящая без задних лап 31 декабря. Ну а как вы думали?! Елку наряди, салаты накроешь, стол накрой!..») В общем, если бы не она, ничего бы не успели!..» – хозяйка Елена.



«Марго любит смотреть на снежинки, которые убаюкивают, и она спит без задних лап», – хозяйка Оксана.



«Фима спит, она устала».

metro

16+

Газета Metro [Metro]
Санкт-Петербург
№02 (4817)
Генеральный директор
Наталья 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 № 142

Время подписания в печать:
по графику – 14.01.2025, 20.00
фактическое – 14.01.2025, 20.00
Т. 150 000. Распространяется бесплатно

Охранник ДМ

смена 12 часов-2400р. Графики разные, подработка м. Парнас, Комендантский пр-т, Чкаловская, Пионерская
8-904-617-78-72

ОХРАННИКИ

в детские сады и школы СПб
8-911-035-07-39 Михаил Юрьевич

ОХРАННИКИ

в школы и садики Невск. р-на, гр.1/2, 2/2, зп 3000-3500 р. объекты в других районах города
8-981-857-71-72

ОПЕРАТОР ГАЗОВОЙ КОТЕЛЬНОЙ на водогрейный котел с опытом работы, Васильевский остров, сменный график, сроч. труд. дог. на отопительный сезон, на руки 5175 руб/см, оплата питания
+7 (921) 938-31-73

ВАХТЕР-ОХРАННИК

График сутки через трое, ЗП от 16 500 руб. рядом со станцией м. Электросила
8 (931) 330-93-47; 8 (921) 959-98-54

ОХРАННИКИ

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

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ УБОРЩИЦ, ОПС И ДВОРНИКОВ

ГРАФИК 5/2
Оформление по тк в день обращения
Предоставление спец одежды

ЗАРБАТОВАЯ ПЛАТА
УБОРЩИЦА ОТ 60 000Р.
ДВОРНИК ОТ 65 000Р.
ОПЕРАТОР ПОЛОМОЕЧНОЙ МАШИНЫ ОТ 60 000Р

Адреса работы рядом с: Элизаровская, Электросила, Рыбацкое, Девяткино, Пл. Ленина
+7 911 712 04 90

ДЕТСКОМУ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ ТРЕБУЮТСЯ:

- Освобожденный классный руководитель з/п 65 000 руб. **граждане РФ**
- Повар з/п 70 000-75 000 руб., полный рабочий день
- Уборщица з/п 50 000 руб., полный/неполный рабочий день
- Вахтер/консьерж з/п 2 000р./сутки
- Медсестра 5/2, з/п 70 000р.

метро Черная речка, Московские ворота
234-48-60, 385-00-65
по рабочим дням с 9.00 до 18.00

В супермаркет «Азбука вкуса» требуются:

Специалист торгового зала/ продавец-кассир

- 4000 р. до вычета налога за смену, график 3/3 (день/ночь на выбор, 12 часов)

Охранник в супермаркет

- 6200 р. до вычета налога за смену, график 1/3 (24 часа)
- 3200 р. до вычета налога за смену, график 2/2 (день, 12 часов)

Оформление ТК РФ; 100% оплата отпускных и больничных; Льготное питание

Голодушко Арина
8 905 284 04 12



ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ

4-го и 6-го разрядов для охраны офисов банка.

Оформление по ТК РФ, з/п – 5300 руб./сутки

+79214348138 с 10.00 до 17.00, пн.-пт.

ПОДРАБОТКА НА РЕВИЗИЯХ В МАГАЗИНАХ

Санкт-Петербург и область. Ночные смены, строго с 18 лет. Оплата от 1500 р., сразу после смены, без задержек

Телефон (вотсап и телеграм): **+7 (952) 844-30-20**

В связи с открытием новых маршрутов, приглашаем на новые автобусы женщин и мужчин

ВОДИТЕЛЕЙ КАТЕГОРИИ Д!

УСЛОВИЯ:

- Зарботная плата от 110 000 руб.
- Бесплатное переобучение с кат. «В» на «Д»
- Удобный график работы
- Бесплатное проживание для иногородних граждан

8 800 505 44 04

8-812-677-20-28



НАЦИОНАЛЬНАЯ ТРАНСПОРТНАЯ АССОЦИАЦИЯ



м «Московские ворота», м «Черная речка»

ВАХТЕР/ША

2 000 рублей/смена, график 1/3



Звоните **385-00-65**

ОП «ТЕХНОПРОЕКТ-БЕЗОПАСНОСТЬ» приглашает на работу



ОХРАННИКОВ

зарплата от 40 500 руб.

- ГРАФИК РАБОТЫ ПО ДОГОВОРЁННОСТИ
- ЗАРПЛАТА 2 РАЗА В МЕСЯЦ
- ФОРМА БЕСПЛАТНО

+7-812-244-41-00

+7-911-757-09-90

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ

metro
244-43-43
reklama@metronews.ru



ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

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

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ:

- Шкаф в туалет 89500165055

РАБОТА:

- Уборщица. График 5/2, 8.00-16.00. З/п 50000р. чистыми. 8-911-280-24-14
- Требуется подсобный рабочий. График 5/2, 8.00-17.00. З/п 70000 руб. м. Новочеркасская, Среднеохтинский проспект 11. Тел. 8-911-280-24-14

НЕДВИЖИМОСТЬ. СНИМУ:

- Хочу снять жильё у порядочных хозяев. т. 8-911-237-27-44

НЕДВИЖИМОСТЬ. КУПЛЮ:

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

КУПЛЮ:

- Радиодетали, приборы 984-20-55

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

Распределительный центр «Якорная»

Санкт-Петербург, м. Ладужская, ул. Якорная д. 17

Теперь зарплаты ещё больше!

Работай сортировщиком - упаковщиком

ЭКО-КУЛЬТУРА

Получай

от 65 000 рублей с учётом премии

- дневные смены 4 120 рублей за смену
- ночные смены 4 558 рублей за смену

15 минут от метро Ладужская

+7 963 321-24-01



Приглашаются сотрудники на внутреннюю уборку подвижного состава в ДЕПО МЕТРОПОЛИТЕНА

График: 5 /2 с понедельника по четверг 08:00-16:00, в пятницу с 08.00-15.00. Зарботная плата: 75 000р. в месяц
Официальное трудоустройство по ТК РФ в день обращения. Предоставление спец одежды. Выплата зарботной платы 2 раза в месяц

Адреса работы рядом с м «Купчино», м «Рыбацкое», м «Парнас», м «Шушары», м «Автово»

Тел. для связи **8-951-689-46-87** отдел персонала

УБОРЩИЦА
В ШКОЛУ
з/п 60.000 руб.
метро «Московские ворота»
или метро «Черная речка»
385-00-65
граждане РФ

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ **metro**

244-43-43

reklama@metronews.ru

«Улица – хороший учитель» Владимир Сычёв

В Сети вышел второй сезон сериала «Успешный» (16+). Metro поговорило с Владимиром Сычёвым, сыгравшим бизнесмена, который решил воспользоваться услугами бизнес-тренера, чтобы показать своим подчинённым бессмысленность индустрии коучинга, а в итоге проникся идеей тренингов личностного роста

Как вы сами относитесь к всевозможным тренингам?

Вы знаете, я особо это всё не разделяю, но и не отрицаю, что это может работать. Просто мне кажется, что в этой сфере куча непонятных, скажем так, «левых» специалистов со всеми их прокачками, тренингами. Но также есть единицы, которые реально могут, и этих монстров нанимают крупные компании. Опять же, может, это не всем помогает. Но спрос рождает предложение. Не просто же так сейчас на каждом углу по психологу. Откуда их столько взялось, непонятно только.

Что для вас проект «Успешный»?

Ну, во-первых, «Успешный» – это моё знакомство с Ильёй Куликовым. Точнее, с ним кратко были знакомы ещё с «Закона каменных джунглей», а сейчас уже получилось подробно, интересное с ним и его компанией общение. Я, как правило, перед пробами читаю только линию своего героя, а уже если утверждают, то тогда полностью сценарий. И вот когда мне прислали сценарий первого сезона, думаю:

«Нужно побольше фильмов, которые будут нашу молодёжь наставлять на обычные человеческие ценности».

Владимир Сычёв

ну, прочту одну серию...

И пока до проб ехал, я все серии, за исключением финальной, прочитал взахлёб. Просто это качественная, интересная история, и поэтому – один из самых любимых моих проектов на сегодняшний день.

В начале второго сезона ваш герой как бы переживает, но непонятно, притворяется он или нет. А вы сами верите, что человек способен кардинально измениться?

Конечно, всё зависит от человека, но то, что человек может поменяться, причём в любом возрасте, это

однозначно, и на то причин целое множество. Это огромная любовь, которая меняет всё, привычки опадают. Один мой знакомый всегда был закоренелым холостяком, пускался во все тяжкие. А потом переродился на глазах. Не пьёт, не курит, практики какие-то у него очистительные, трое детей. Или есть у меня товарищ, который в девятые занимался, скажем так, «теневой экономикой». И потом в один прекрасный момент вдруг как-то его перевернуло, он ушёл в монастырь и вот уже почти 30 лет батюшка.

Вы упомянули про девяностые. Вам самому часто доводилось играть персонажей из той эпохи. Как относитесь к многочисленным сериалам, фильмам про то время, которые выходят сегодня?

Да, такая модная сейчас тема. Притом что практически всё то большое количество людей, которые в них снимаются и их снимают, про всё это знают только понаслышке. Я думаю, что вряд ли кто-то из них это на самом деле прожил. Это

как сказок у нас так долго не было, а потом как начали снимать, да ещё и стали они кассово выстреливать. Поэтому и у Жоры (Крыжовникова, режиссёра сериала «Слово пацана. Кровь на асфальте»). – Прим. ред.) выстрелил. Да, интересно и снято качественно.

Ну хорошо, с девяностыми у нас перебор, со сказками тоже. А вот каких фильмов, на ваш взгляд, сегодня не хватает?

Может быть, нужно побольше фильмов, которые будут нашу молодёжь наставлять на обычные человеческие ценности. Супергерои – это всё здорово, конечно, и компьютерная графика, и всё остальное. Но хотелось бы, чтобы посмотрел – и потом что-то отложилось, сохранилось где-то в голове, в душе, в сердце. Потому что, к сожалению, я, например, не понимаю, что сейчас происходит с молодёжью. Понятно, что и мы были совершенно другими и для наших родителей, и для дедушек и бабушек. Им не понять было, когда пошли панки, металлисты. А сейчас пришло поколение детей Интернета, и мне тоже не понять,



ЛИЧНЫЙ АРХИВ | ПРЕДОСТАВЛЕНО ПРЕСС-СЛУЖБОЙ ОНЛАЙН-КИНОТЕАТРА КЮП

когда я дочке предлагаю погулять, а её не затащишь просто на улицу. Я помню, для меня в детстве страшнее ничего не было, чем если бы меня не пустили гулять. Неважно, какая погода, хоть минус 40, хоть проливной дождь, было чем заняться, да хоть лужи мерить.

Вы считаете, улица – это хороший учитель?
Замечательный! Любить

учились во дворах, играть учились во дворах, за свои слова отвечать и за поступки учились во дворах, а не как сейчас – друг друга пошлют по Интернету и заблокируют. И вот ходят полубогающиеся, полубогающиеся. Раньше что-то ляпнул не то – подошли к тебе, как дали в лоб. И дружить умели, всегда спина к спине, всё было как-то по-настоящему.

Гороскоп

♈ Овен 21.03 – 20.04

Сегодняшний день, несмотря на Луну без курса, оставит у вас хорошие воспоминания.

♉ Телец 21.04 – 21.05

В начале дня на хорошие успехи в трудовых делах рассчитывать не приходится. Вечер в этом отношении будет более результативным.

♊ Близнецы 22.05 – 21.06

Четверг обещает быть достаточно контактным. Ближе к вечеру вас могут призвать домашние дела.

♋ Рак 22.06 – 22.07

Если прямо с утра вас попытаются соблазнить большими барышами, советуем отнестись к этому с иронией. Вечером следите за новостями.

♌ Лев 23.07 – 22.08

Четверг – и до обеда, и после – пройдёт у Львов замечательно. Ближе к вечеру можно рассчитывать на награду за труды.

♍ Дева 23.08 – 22.09

В первой половине дня ещё не стоит проявлять инициативу. Вечер – совсем другое дело.

♎ Весы 23.09 – 22.10

День с самого утра может принести успех в командной работе. В вечернее время рассчитывать на большой результат вряд ли возможно.

♏ Скорпион 23.10 – 21.11

Даже Луна без курса не помешает вам сохранять свои позиции на работе. Вечер подходит для коллективных дел.

♐ Стрелец 22.11 – 21.12

Любые новости и смелые предложения окажутся на поверку не слишком полезными. К вечеру ваш рейтинг на работе поднимется.

♑ Козерог 22.12 – 20.01

По дороге на работу строго выполняйте правила дорожного движения. Вечер в этом отношении спокойнее.

♒ Водолей 21.01 – 18.02

Одиночество Водолеям сегодня противопоказано. Вечером, куда не заходя, сразу идите домой.

♓ Рыбы 19.02 – 20.03

День вряд ли принесёт много осознанной радости, а тем более материальной или моральной выгоды. Вторая половина дня будет лучше первой.

МИХАИЛ ЧИСТЯКОВ, АСТРОЛОГ, Центр прогнозирования и психологии «АСТРУС»

NEVSKY GUIDE
ЭКЛЕКТИКА-ГИД

18.01, 25.01 БЛОКАДНЫЙ ЛЕНИНГРАД (с посещением Пискаревского кладбища)
18.01, 25.01 ДВОРЦЫ ПЕТЕРБУРГСКОЙ ЗНАТИ (с посещением Николаевского дворца)
19.01 ПО ДОРОГЕ ЖИЗНИ (Цветок жизни, Румболовская гора, Разорванное кольцо, музей Дороги Жизни)
25.01 ИВАНГОРОД И КОПОРЕ
14.02 ЛЮБОВНЫЕ ИСТОРИИ ПЕТЕРБУРГА
01.03 МАСЛЕНИЦА В ЛУКОМОРЬЕ (усадьба Суйда: скоморохи, масленичные шутки, забавы, потехи: бой подушками, перетягивание каната, традиционные хороводы и сожжение чучела. Угощение чаем с блинами, ярмарка изделий народных промыслов)
29-30.03 КРЕПОСТИ И МОНАСТЫРИ ПСКОВЩИНЫ (Порхов – Псков), 2 дня
01-03.05 ТВЕРСКОЙ КРАЙ (Тверь – Ржев – Старица – Торжок), 3 дня
08-11.05 ЖЕМЧУЖИНЫ ТУЛЬСКОГО КРАЯ (Тула – Богородицк – Ясная поляна), 4 дня

610-05-40
8-800-333-20-97

ЭКЛЕКТИКА-ГИД
ООО «ЭКЛЕКТИКА-ГИД»
ОГРН: 1027810289550

-10%
на однодневные туры

-5%
на многодневные туры

6+

АДРЕС: 191186, г. СПБ, НЕВСКИЙ ПР., 44, лит А, оф.3 М. ГОСТИНЫЙ ДВОР

10 лет с Вами!

СЭКОНД ЖЭНД ВЭ!ВА!

Пн. Вт. Сред. Четв. Пятница

10% 20% 30% 40% 50%

АКЦИИ:

16.01 скидка 50%! 17.01 скидка 70%!

- М «Ленинский проспект», Ленинский пр., д. 129 к 6
- М «Площадь Ленина», Пискаревский проспект, д. 16

АКЦИЯ

- М «Приморская», Наличная ул., д. 44 к.1 ТЦ «Асгард», 2 эт.
- М «Академическая», пр. Науки, д. 24
- М «Комендантский проспект», пр. Испытателей, д. 33
- М «Международная», ул. Белы Куна
- М «Ломоносовская», ул. Бабушкина, д. 38, корпус 2, 2-й эт.
- М «Улица Дыбенко», ул. Дыбенко, д. 23, корпус 7
- М «Девяткино», ул. Вокзальная, д. 19
- М «Купчино», ул. Малая Балканская, д. 26
- М «Ладомская», ул. Косыгина, д. 24
- М «Гражданский проспект», пр. Просвещения, д. 81
- М «Звездная», ул. Пулковская, д. 14
- М «Московская», ул. Типанова, д. 4
- М «Проспект Просвещения», пр. Просвещения, д. 23
- М «Ленинский проспект», Ленинский пр., д. 94
- М «Нарвская», Промышленная ул, д. 6, 2-й этаж, ЦФТ «Нарвский»
- М «Проспект Ветеранов», Проспект Ветеранов, д.69 NEW

Информация об организаторе акции, правилах её проведения, сроках, размере, месте их получения скидок уточняйте у продавцов-консультантов. NEW - новый.

РЕКЛАМА

Олени, акулы и строганина: отправляемся в зимнюю Югру

Сейчас идеальное время для того, чтобы жителям мегаполисов открывать Россию. Metro присоединилось к проекту «Медиаразведка» сервиса Туту.ру в Ханты-Мансийском автономном округе и предлагает свою инструкцию по применению для туристов – пять причин запланировать отдых в Югре. Наше путешествие было увлекательным, незабываемым и очень вкусным!



СВЯТОСЛАВ ТАРАСЕНКО
money@metronews.ru

Причина №1: а олени лучше! Территория Югры традиционно была населена народами ханты и манси. Они живут здесь и сейчас, занимаясь оленеводством, охотой и рыболовством, как и сотни лет назад. Но если раньше за погружением в культуру ехали исключительно в музеи, то сегодня доступен опыт иного рода. Оленеводы принимают гостей на стойбищах, позволяя увидеть всё изнутри и даже поучаствовать в «рутинных» занятиях.



Гастрономический рай

В 60 км от Когалыма, нефтяной столицы, нас принимает семья Сопочинных – Степан и Олеся. На территории в десятки квадратных километров расположено несколько стойбищ со множеством построек и дорогами, свободно пасутся три сотни оленей, а их хозяйка активна в соцсетях, радушно принимает гостей и рассказывает о своей жизни.

В течение суток на зимнем стойбище мы успели с ветерком прокатиться в санях, прикреплённых к снегоходу, понаблюдать за традиционными обрядами народа ханты (к примеру, окуриванием помещений перед заселением гостей), поучаствовать в рыбной ловле посреди девственного леса, налепить пельменей с олениной и переночевать в домике на стойбище вместе с хозяевами. И всё это без связи и Интернета. Цифровой детокс понравился всем. Такой опыт, в отличие от традиционного посещения музеев, останется на всю жизнь.

Причина №2: познакомиться с кухней

То, что для жителей европейской части страны укладывается в понятие «сибирская

экзотика», здесь является обычной едой. Гастрономических впечатлений будет масса. Оленина, лосятина, медвежатина, рыбное ассорти (нельма, муксун, стерлядь, сосвинская сельдь), кедровые орехи, брусника и княженика расчищают поле для экспериментов шеф-поварам. А ещё это очень красиво! Кулинары стараются сделать подачу яркой и оригинальной. Аккурат в ваши соцсети.

Здесь можно попробовать салат с маринованным папоротником и сердцем оленя, пельмени с медвежатинной, черёмуховую лепёшку с мясом лося, оливье с малосольным муксуном, похлёбку на олениных рёбрах и болонье с мясом косули.

И, разумеется, её величество строганина в Югре повсюду. Она бывает мясной и рыбной, но одинаково вкусна. Слайсы оленины или муксуна посыпают солью и перцем и едят свежемороженными.

Причина №3: «увидеть» мамонтов

В каждом из крупнейших городов ХМАО есть своя фишка. Благоустройство Когалы-



«Общение» с оленями – одно из самых ярких впечатлений поездки | ВСЕ ФОТО: СВЯТОСЛАВ ТАРАСЕНКО

ма по полной «заигрывает» с нефтянкой. Здесь есть тематические граффити на домах и «памятник» нефти в виде капли, а в музейно-выставочном центре можно нарисовать картину нефтью.

Сургут, самый большой город Югры, – тусовочное место, где построили свой Биг-Бен! Да-да, здание городской школы иностранных языков выполнено в знакомом стиле. К ней туристы возят фотографироваться.

Но самым интересным городом оказался административный центр – Ханты-Мансийск. Симпатичный, благоустроенный, компактный, с массой мест притяжения, среди которых выделяется «Археопарк» со скульптурами мамонтов и древних людей – отличное место для ярких снимков.

Кроме него можно посетить симпатичную набережную на Иртыше, Центр зимних видов спорта (Ханты-Мансийск – лыжная столица страны) и памятный знак «Первооткрывателям земли Югорской» со смотровой площадкой.

Причина №4: «погрузиться» в нефть

Разумеется, в регионе, который прочно связан с нефтью, не узнать о полезных ископаемых побольше

было бы преступлением. В том числе потому, что мы находимся в плену стереотипов. Для нас

А-образные «качалки» – символ нефтяной добычи, но сегодня их можно увидеть разве что в музее.

Самая впечатляющая экскурсия была по

кернаохранилищу – Научно-аналитическому центру рационального

недропользования им. В.И. Шпилемана. Оно, кстати, второе по объёму хранения в мире. Здесь на стеллажах, как в гипермаркетах мебели, хранятся керны – столбики из горной породы, которые извлекаются при бурении разведочных скважин и содержат необходимую информацию для дальнейшей добычи.

Сегодня нефть добывать всё сложнее и сложнее, её приходится выгрызать из земли. В самом керноохранилище вам расскажут об истории добычи, покажут образцы и пустят в ультрафиолетовую комнату. Поскольку органическое вещество светится в ультрафиолете, яркий керн указывает на то, что нефть залегает в камне. На экскурсию можно записаться всем желающим. Очень советуем!

Причина №5: из снега к акулам

В Югре стоит ехать не в музей, а за зимними активностями. В Сургуте мы поката-



Наше погружение в океариуме

лись на собачьих упряжках: хаски прекрасны и милы, а зимний лес – по-настоящему волшебный. Убойное сочетание!

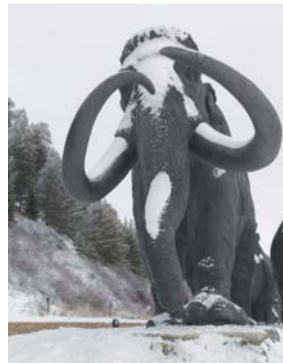
В Ханты-Мансийске проехали на снегоходах по берегу реки и протестировали зимнюю баню: ты сидишь в чане с горячей водой, мороз –10 и замечательный вид на Иртыш. В Чугасовских банях попробовали необычные ароматы парения – в частности, с чесноком.

Но самым экзотическим опытом оказалось погружение с акулами в океариуме в Когалыме, который является одним из крупнейших в стране. На выбор для туристов есть возможность полноценной подводной прогулки с инструктором, как в Египте, или приключение в клетке с подачей воздуха. Где, как не здесь, в городе с температурами до –40, испытать такой контраст!

Югра

- Куда едем: Ханты-Мансийский автономный округ (Югра) – крупнейший из автономных округов страны (здесь проживают почти 1,8 млн человек) и основной нефтеносный регион России: на него приходится почти 40% всего добываемого чёрного золота. По размеру экономики ХМАО уступает только Москве, а по доходам населения входит в первую восьмёрку (РИА Рейтинг – 2023). Самые большие города – Сургут, Нижневартовск, Нефтеюганск, Ханты-Мансийск (на фото – «Археопарк») и Когалымы.

- Как добраться: из Петербурга можно долететь до любого из крупнейших городов Югры. Бюджетный вариант – прямой рейс в Сургут (всего 3 часа 20 минут пути). Альтернатива – сразу отправиться в Ханты-Мансийск, самую интересную точку на карте региона, с пересадкой в Москве или Казани. Мы летели в Когалымы через Внуково.



Зимняя рыбалка при температуре –19 градусов. Речку посреди леса ханты перегораживают жердями и опускают в воду деревянную «клетку», куда собирается рыба. Остаётся только пробить лёд и достать добычу

**ЮЛИЯ ШМЫГЛЯ,
20 ЛЕТ**



143 КГ РОСТ 168 СМ

Кемерово

С детства подвергалась буллингу со стороны близких. Юля признается, что не может самостоятельно похудеть и заедает все свои эмоции и травмы. Она страдает из-за одиночества и не знает, как жить дальше.

**МАРИЯ ДОРОШЕНКО,
23 ГОДА**



195 КГ РОСТ 170 СМ

Москва

С детства страдала от лишнего веса. Мечтает стать звездой и рэп-исполнительницей, но комплексует из-за своего тела. Для своего возраста у девушки катастрофически большой вес.

**ДАРЬЯ КОНТУРЕНКО,
25 ЛЕТ**



136 КГ РОСТ 162 СМ

Черногорск

Девушка 9 лет профессионально занималась футболом, но получила травму колена и набрала 30 лишних килограммов. Сейчас Даша не может самостоятельно завязать шнурки и боится стать обузой для близких.

**ИНГА ДЕМЧУК,
25 ЛЕТ**



137 КГ РОСТ 167 СМ

Красноярск

Набрала лишний вес во время беременности, а после ее брак распался. Девушка винит в разводе себя и лишние килограммы. Главная цель похудения – отвести сына в 1-й класс, будучи в новой форме, и показать бывшему муж, кого он потерял.

**ЕЛИЗАВЕТА
ГУСЕЛЬНИКОВА, 23 ГОДА**



151 КГ РОСТ 165 СМ

Новосибирск

С детства девушку травили из-за веса. Elizaveta рано вышла замуж за мужчину на 15 лет старше. Несмотря на годы совместной жизни, девушка стесняется мужа и боится при нем раздеваться.

**ДАРЬЯ ТИПЧУК,
26 ЛЕТ**



117 КГ РОСТ 167 СМ

Сочи-Москва

Экс-чемпионка и участница всероссийских и международных соревнований по самбо. Оставила спорт, получив травму. За время реабилитации ее вес достиг 200 килограммов. Мечтает вернуться в большой спорт.

**НАТАЛЬЯ РОМАНОВА,
22 ГОДА**



123 КГ РОСТ 167 СМ

Нижний Новгород

Родители и муж упрекают девушку за лишний вес. Сама Наташа не видит никаких недостатков в своей внешности и пришла на проект доказать, что в лишних килограммах нет ничего плохого.

**АНАСТАСИЯ ПЕТРОВА,
24 ГОДА**



109 КГ РОСТ 169 СМ

Колпино, Ленинградская область

Победительница 5-го сезона социального реалити «Пацанки». После проекта столкнулась с негативом в социальных сетях и набрала вес. Сейчас испытывает проблемы со здоровьем и самооценкой.

**ПЯТ
НИЦА!**

**БОЛЬШИЕ
ДЕВОЧКИ**

ЧЕТВЕРГ 19:00

16+

РЕКЛАМА

16+

РЕКЛАМА

НОВЫЙ
СЕЗОН

2XL

ПЯТ
НИЦА!

БОЛЬШИЕ
ДЕВОЧКИ

ЧЕТВЕРГ
19:00