

№1 В РОССИИ*
metro news.ru
 16+
 metronews.ru VK metro_online gazetametro

**КОТЫ И СОБАКИ
 ПРИМУТ УЧАСТИЕ
 В КОНКУРСЕ
 «ЗВЕРОВИДЕНИЕ»** с.6



**БРИДЖЕРТОН
 ПРОДОЛЖАЕТ
 РАЗБИВАТЬ
 СЕРДЦА** с.11



**ФИКСИРУЕМ
 ЦЕНЫ**



НА ДЕНТАЛЬНУЮ
 ИМПЛАНТАЦИЮ
 И ПРОТЕЗИРОВАНИЕ

Успейте записаться
 до 30 апреля!



Стоимость первичной
 консультации
 стоматолога от **1155** руб.

Медицинский центр «СОГАЗ»
 пр. Стачек, 47

+7 (812) 329 87 58

ООО «СОГАЗ» ПРОФМЕДИЦИНА»
 Лицензия №ЛО-78-01-011408 от 23 декабря 2020 года

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
 ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



**ОЛИМПИЙСКИЕ
 ЗВЁЗДЫ ВЫЙДУТ НА
 ЛЁД ЮБИЛЕЙНОГО**

Накануне гала-шоу «Ледниковый период» Metro побывало на тренировке Анастасии Мишиной и Александра Галлямова, чтобы обсудить их новый номер и планы на будущее. с. 2

ПЦ «ИЛЬЯ АВЕРБУХ»

Петербург заменит маршрутки на новые автобусы

1 апреля в городе стартует первый этап масштабной транспортной реформы. На смену привычным тесным маршруткам придёт настоящий транспорт будущего. Metro изучило нововведения. с. 4

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



МЕБЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
БОГАТЫРЬ

БОГАТЫРСКИЙ ВЫБОР!

Богатырский пр., 18/2

БЕСПЛАТНЫЕ АВТОБУСЫ

Комендантский пр. Пионерская



Ставки растут

Максимальная ставка по льготной ипотеке вырастет с 7% до 12%. Соответствующее постановление подписал премьер-министр РФ Михаил Мишустин.

– В соответствии с поручением главы государства установлена максимальная ставка в 12% годовых. Соответствующее постановление подписано, – сказал Мишустин. **METRO**

Михаил Мишустин
| GOVERNMENT.RU



КОРОТКО

Петербургский дуб стал памятником

Черешчатому дубу, растущему на территории заказника «Северное побережье Невской губы» присвоили статус памятника живой природы. Его включили в национальный реестр старовозрастных деревьев России. Информацию об этом сообщила пресс-служба Комитета по природопользованию Санкт-Петербурга.

Возраст дерева – 300 лет. С первой половины XVIII века оно растёт в смешанном лесу вблизи побережья Финского залива. Ранее неподалеку от него находилась усадьба «Ближние Дубки», которая относилась к путевым деревянным дворцам Петра I по дороге из Северной столицы в Сестрорецк или Кронштадт. **METRO**

В апрельский субботник помогут фасады и улицы

1 апреля в Северной столице стартует весенний месячник по благоустройству. В планах городских коммунальщиков привести в порядок фасады многоквартирных домов, помыть окна и двери, отремонтировать детские и спортивные площадки, убрать несанкционированные свалки, сообщает пресс-служба Смольного. Дорожные службы возьмутся за уборку улиц и площадей.

Всего за этот месяц будет прибрано 280 миллионов квадратных метров городских территорий. В субботнике примет участие и Комитет по транспорту, который проведёт уборку разворотных колец городского пассажирского транспорта. **METRO**

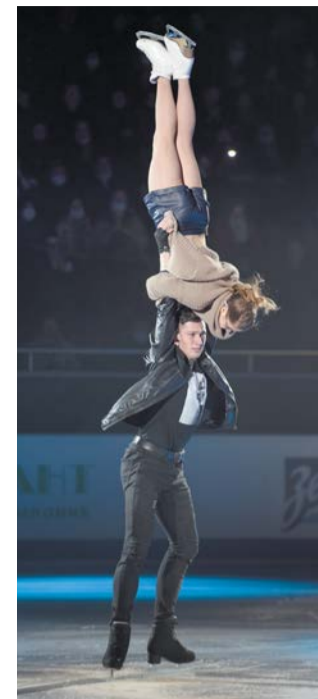
В Эрмитаже – сенсация



В Эрмитаже открылась выставка «Скульптура Флоренции в XV веке». Отдельную группу экспонатов составляют бюсты из терракоты, исполненные под влиянием скульптора Андреа Верроккьо. В его мастерской начинал свой путь Леонардо да Винчи. По словам Михаила Пиотровского, в некоторых произведениях специалисты осторожно усматривают руку молодого Леонардо. | АЛЕНА БОБРОВИЧ



Александр Галлямов и Анастасия Мишина репетируют номер для гала-шоу «Ледниковый период» | ФОТО: АЛЕНА БОБРОВИЧ, ПЦ «ИЛЬЯ АВЕРБУХ»



Фигуристы растопят лёд танцем о любви

3 апреля на ледовой арене «Юбилейного» состоится гала-шоу «Ледниковый период». В этом году вместе с участниками и ведущими телепроекта на лёд выйдут олимпийские пары, которые блистательно выступили на играх в Пекине. Анастасия Мишина и Александр Галлямов рассказали Metro о подготовке к шоу и о том, как видят своё спортивное будущее

Настя и Саша каждый день по несколько часов проводят на катке.

– Мы ставим специальный номер для шоу «Ледниковый период», – говорит Анастасия Мишина. – Вместе с хореографом выбрали лирическую мелодию, очень красивую. Болельщикам фигурного катания наш номер обязательно понравится.

Олимпийские чемпионы в командном соревновании и бронзовые призёры Пекинской олимпиады разучивают элементы для лирического танца уже две недели.

– Знаете, в чём отличие показательных выступлений от соревновательных? – спрашивает Настя и сама отвечает. – В шоу меньше сложных элементов и больше самого катания. И, конечно, больше удовольствия, общения со зрителем.

Шоу «Ледниковый период» – 15 лет

По словам режиссёра шоу Ильи Авербуха, телепроект «Ледниковый период» посмотрели миллионы. А ледовые гала-шоу всегда становятся квинтэссенцией сезона. 3 апреля в «Юбилейном» на лёд также выйдут Камилла Валиева, Елизавета Туктамышева, Виктория Синицына и Никита Кацалапов, Евгения Тарасова и Владимир Морозов.

Ребята знают, о чём говорят. На последних международных турнирах им часто приходилось выступать перед пустыми трибунами.

– Когда выполняешь сложный элемент, ты привык слышать бурные аплодисменты, болельщики кричат: «Давай! Всё получится!» А на пустом стадионе чувствуешь себя странно: вроде бы делаешь всё хорошо, а зрительской отдачи нет.

Межсезонье – время, чтобы всех удивить

Ребята только что вернулись с Кубка Первого канала. Сейчас у них период межсезонья, появилось время для разучивания новых элементов.

– Совсем недавно поменялись стандарты международного катка, его на четыре метра обрезали, – говорит

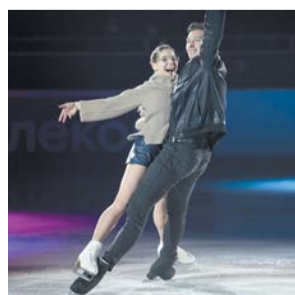
Александр Галлямов. – В связи с этим все российские арены тоже будут уменьшать свои катки, надо привыкать к новым стандартам.

Без конкуренции невозможно соревноваться

Совсем скоро фигуристы начнут работать над новой программой для международных турниров.

– Можно сказать, что нам повезло. Мы в отличие от паралимпийцев выступили на Играх в Китае, – говорит Настя. – Спортсмены работают по четырём этапам: от олимпиады до олимпиады. Мы надемся, что в нашей карьере ещё будут международные соревнования. Хотя последний чемпионат мира, который прошёл без участия российских фигуристов, смотреть было печально.

– Даже когда кто-то говорит, что без русских на чемпионатах хорошо, думаю, это не так, – продолжает Саша. – Считаю, что Россия продвигает фигурное катание. И не стоит забывать, что чемпионат мира – это не только праздник спорта, но ещё и состязание. А о чём можно говорить, если нет конкуренции? Взять хотя бы спортивные пары. В этот раз все пары набрали так мало баллов. Я даже не могу вспомнить, когда в последний раз такое случилось.



| ФОТО: ПЦ «ИЛЬЯ АВЕРБУХ»

«Хотим долго выступать и развивать парное катание. Хорошо бы войти в историю, чтобы о нас помнили много лет».

Александр Галлямов

«Фигуристы из Европы могут сколько угодно себя успокаивать, но без российских спортсменов чемпионат мира был слабее, чем обычно».

Анастасия Мишина

В Пейзажном парке обустроят заповедник и отель для насекомых

Пространство площадью в 42 гектара расположится между улицей Пейзажной и рекой Охтой



ЮЛИЯ ЖУРАВЛЁВА
yuliya.zhuravleva@metronews.ru

Пейзажный парк станет центром притяжения не только для жителей Красногвардейского района, но и для насекомых. На территории зелёной зоны построят «гостиницы» для бабочек, пчёл, божьих коровок и других представителей фауны. Это специальные сооружения, в которых миниатюрные обитатели смогут размножаться и зимовать.

– Внутри ячеек кладут кору, шишки и другие предметы, которые своим запахом привлекают разных насекомых, – рассказывает Metro Олег Шапиро, основатель бюро, которое выиграло конкурс на благоустройство.



Весной на бульваре будут цвести яблони, каштаны, сирень | ВСЕ ФОТО: WOWHAUS

К природе с любовью

«Номера» для крылатых – лишь одна деталь в концепции благоустройства нового парка. Проект в целом создан в экологичном ключе. К этому располагают географические особенности территории – парк разместится на лесном участке между улицей Пейзажной и рекой Охтой. Усилия экспертов бу-

дут направлены на то, чтобы сохранить зелёное богатство.

– Лесной массив и экосистема парка максимально сохраняются, а все площадки концентрируются в зонах, подвергшихся антропогенной нагрузке: на заросших дорогах и расчищенных территориях свалки строительного мусора, – продолжает Олег Шапиро.



В парке будут созданы павильоны из лёгких и экологичных материалов

Амфитеатр и огород

Все «человеческие» постройки будут встраивать в существующий природный ландшафт. Инфраструктура Пейзажного парка включает Молодёжный центр с игровой площадкой для детей, скейт-парком, амфитеатром и открытым кинотеатром. Зарезервирован участок для Центральной площади,

где будут проводиться городские праздники. Кроме того, авторы проекта планируют создать в парке цветочную аллею и аптекарский огород.

– Центральный бульвар включает в себя зону с фруктовыми деревьями разных сортов. Аптекарский огород представлен ароматными и лекарственными растениями, – добавляет Шапиро.

Зелёная экзотика

Любители дикой природы оценят заповедную зону. Вмешательство человека на этом участке будет минимальным. Необычно и устройство освещения. Так, экотропы и мостки на болотах вечером будут погружены во тьму. Это сделано для того, чтобы у птиц и насекомых не нарушались биологические ритмы.

– Это позволит поддерживать циркадные ритмы, связанные с контролем миграционного, репродуктивного и пищевого поведения, – поясняет собеседник Metro.

Напомним, благоустройство Пейзажного парка проходит в рамках программы «Формирование комфортной городской среды». Его преобразование может начаться уже в этом году.

42

гектара – площадь нового Пейзажного парка

NEVSKY GUIDE
ЭКЛЕКТИКА-ГИД

9 апреля в 7.00 Псков-Изборск-Печоры
15-18 апреля ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО I (Ростов Великий, Александров, Переславль Залеский, Сергиев Посад) ПОСЛЕДНИЕ МЕСТА
17 апреля в 10.00 Саблино
24 апреля в 13.00 Паска в Петербурге
30 апреля-3 мая ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО III (Мышкин-Углич -Ярославль)
7-9 мая ТВЕРСКОЙ КРАЙ (Тверь-Ржев-Старица-Торжок)
10 мая в 12.40 Блокадный Ленинград
21- 22 мая Пушкинские Горы (Михайловское, Тригорское, Петровское)
3-6 июня (Вологда-Прилуки- Кириллов -Ферапонтово-Горицы)

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

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

ЭКЛЕКТИКА-ГИД
ООО «ЭКЛЕКТИКА ГИД»
ОГРН: 1027810289550

-5%
предъявителю купона

6+

Буквоед

Знаковые книжные Петербурга



ТОП 5 МАНГИ

-15%
на все книги*

до 17 апреля 2022 года по штрихкоду в розничных магазинах «Буквоед»

18+

* Скидка не распространяется на ряд товаров. Штрихкод можно использовать один раз. Скидка не суммируется с другими акциями и картами лояльности. Подробнее по телефону 8 812 601-0-601 или на кассе магазинов-участников.



8 100000 043686

Молодая развивающаяся компания представляет торговую марку, в основу которой легли традиции сыроварения прошлых лет, с учетом НАШИХ современных технологий 21-го века, усовершенствованных заквасок и рецептов.

Качество - всегда актуальный вопрос, когда речь заходит о производстве в условиях высокой конкуренции.

РОССИЙСКИЙ МОЛОДОЙ Сыр в нарезке 280г

ГОЛЛАНДСКИЙ Сыр в нарезке 125г

НАША КРЫЖКА

Новые автобусы будут кланяться пассажирам

В рамках перехода на новую транспортную модель петербургский автопарк пополнится автобусами российских и белорусских производителей: «ЛиАЗ», Volgabus, «НефАЗ», МАЗ. Часть техники уже прошла проверку на прочность пассажиропотоком Северной столицы. Колёсные образцы «ЛиАЗ» и сейчас курсируют по городу.

– Все наши автобусы расширяют безбарьерную среду города. Благодаря отсутствию ступеней и откидной платформе в салон легко пройти и мамам с колясками, и маломобильным пассажирам, и лицам с самокатами, чемоданами и пр. Вдобавок автобус умеет



В новых автобусах есть кондиционеры, USB-розетки, мультимедийные экраны | ПРЕСС-СЛУЖБА ГРУППЫ «ГАЗ»

«приседать» и «наклоняться» в сторону остановки. На сленге водителей – «кланяется пассажиру». В автобусе предусмотрено место для провоза собаки-поводыря, – пояснили Metro в пресс-службе группы «ГАЗ».

Не хуже по оснащению и другой транспорт. В салонах всех автобусов есть функции, необходимые для современного жителя мегаполиса. Это мультимедийный экран, чтобы следить за остановками, USB-розетки для зарядки смартфонов, кондиционер, чтобы поездка в летнюю жару была комфортной.

– Автобусы большого и среднего классов будут работать на газомоторном топливе: сжиженном природном газе. Это экологически чистый вид топлива, при его использовании в воздушную среду выделяется значительно меньше вредных выбросов. Автобусы малого класса будут работать на дизельном топливе ввиду отсутствия на рынке газомоторных автобусов такого класса, – пояснили в Комитете по транспорту. **ЮЛИЯ ЖУРАВЛЁВА**

Петербург освободят от маршруток и очередей

1 апреля общественный транспорт Северной столицы переходит на новую схему работы. Metro разбиралось в нововведениях



ЮЛИЯ ЖУРАВЛЁВА
yuliya.zhuravleva@metronews.ru

Уже завтра петербуржцам предстоит пересмотреть привычный путь передвижения из пункта А в пункт В: переход на новую модель повлечёт серьёзные перемены в работе общественного транспорта. Так, 193 маршрута будут отменены, 48 частично изменены. Помимо этого запланировано открытие 98 новых направлений.

Город без маршруток

Модернизация транспортной схемы пройдёт в три этапа. Каждый будет сопрово-



В новых автобусах МАЗ сделан светлый салон. В Петербург прибыла партия из 50 таких моделей | WWW.GOV.SPB.RU

ждаться выпуском на линии новых автобусов. Одной из миссий новой транспортной модели является избавление Петербурга от маршруток. Часть автопарка переориентируют на рейсы, которые сейчас осуществляют частные перевозчики.

– 33 коммерческих маршрута будут заменены социальным транспортом с дополнительным подвижным составом. Город откажется от

автобусов с буквой «К», – рассказали Metro в пресс-службе Комитета по транспорту.

Легально зайцем

Ещё одно нововведение – тариф «60 минут». Он будет удобен для тех, кто добирается с пересадками. У пользователей «Подорожника» появится возможность менять наземный транспорт в течение часа бесцётное количество раз. Цена первой поездки со-

ставит 40 рублей, второй – 10 рублей, все последующие до окончания временного лимита – бесплатные.

– Будут отменены зонные тарифы: на всём городском и пригородном транспорте вводится единая стоимость независимо от дальности поездки: 60 рублей – «гостевой тариф», 40 рублей – по «Подорожнику», – пояснили в Смольном.

Полный комплект

Внедрение новой транспортной модели планируется завершить за 3,5 месяца. Не исключено, что преобразование позволит решить проблему с очередями из желающих уехать в Шушары, Пушкин, Тосно и другие труднодоступные районы Петербурга.

– Дефицита транспорта точно не возникнет. Автобусы закупаются для СПб ГУП «Пассажиравтотранс», трамваи и троллейбусы – для СПб ГУП «Горэлектротранс». Суммарная вместимость всего транспорта получится больше, чем ранее, – заключают в ведомстве.

ЗАГОРОДНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО
ДОМА И БАНИ БРУСОВЫЕ И КАРКАСНЫЕ
СТРОЙ ГРУППА БЕРЕГ

АКЦИОННАЯ ЦЕНА
на проект дома
из проф. бруса, размером 6х9 м.
ДОМ «ПОД УСАДКУ»
700 000 рублей
ДОМ С ОТДЕЛКОЙ «ПОД КЛЮЧ»
1 100 000 рублей

SGBEREG.RU sgbereg@mail.ru
м. «пл. Мужества» ТК «Клондайк»
2-й Мурунский пр. 38, оф. 212
Тел. 8-921-573-38-66
WhatsApp: 8-960-277-30-66
строим по любым проектам
и пожеланиям заказчика

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО ТРАНСПОРТУ

TRANSPORT - 2022

позапные изменения автобусной маршрутной сети с 1 апреля 2022 о новых маршрутах в сервисе Яндекс Карты

Новая Модель Транспортного Обслуживания

orgp.spb.ru/tr-2022
8-800-234-98-80

ДВЕРИ Межкомнатные Металлические **скидки пенсионерам**

от производителя **ДВЕРИ ШКАФЫ-КУПЕ** Арки, антресоли, ниши

4-я дверь – в подарок!

Любые размеры и цвета, готовые и на заказ *до 06.04.2022

Ламинат, шпон, массив, ПВХ

Замер, доставка, демонтаж – бесплатно.

Гарантия. Формлиение договора. Без выходов

971-06-42
89602833205

Мебель Карелии АКЦИЯ! Только до 07.04.2022 г.

кухни, тумбы, столы журнальные, столы кухонные, стенки, табуреты, стулья, шкафы

ДИВАН-КНИЖКА «ХИТ-3» 10999 р.
ДИВАН ВЫКАТНОЙ «ТУРИН-2» 9999 р.
ТАХТА «МИЛАН-1» 11999 р.

6999 р. от 5999 р. 6999 р.

Адреса магазинов: **РАСПРОДАЖА**
пр. Просвещения, 35 95-101-95 ул. Купчинская, 32 99-555-89

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

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ:
• Шкаф в туалет 89500165055

РосРемонт
КОМНАТА – 9500р.
БАНА – 14500р.
Т.914-8585

УСЛУГИ:
• Вывоз быт.хлама 89216386968

РАБОТА:
• Подработка/офис 89275157016
• Требуется охранник 406-93-17

ИТС В Курьерскую службу ООО «КТС»:
-КУРЬЕР ПЕШИЙ
30-45 000 р. + премии.
-Водитель-курьер
40-55 000 р.
! Компенсация:
ГСМ, сот. связи, проезда
! График 5/2.
Т. +7-911-929-89-89

РАБОТА
ДЛЯ РАЗНЫХ
КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ
ВОЗРАСТ НЕ ВАЖЕН
Звони 8-921-700-7777

• Консьерж 8-911-253-08-28

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

• Радиодетали. Выезд 984-20-55

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

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

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

ПРОДАМ:
• Бесплатная доставка кислородной воды. 8-812-920-07-05, baikal-spb.ru

РАЗНОЕ:
• Утерянное Удостоверение сер. ВСА №0144823 об ординатуре, по специальности «анестезиология и реаниматология», выданное КГМА в 2008г, на имя Нуждайкиной Татьяны Викторовны, считать недействительным.

СООБЩЕНИЯ:
• «ТОП-ИМПОРТ» ИНН 7814242072 объявляет утерянным 28.02.2022 полный комплект оригиналов документов № 2129650450, № 2129443980/ +79217919642

РЕМОНТ КВАРТИР и ЗАГОРОДНЫХ ДОМОВ
ванна, туалет, кухня, коридор

Низкие цены. Большие скидки

«Строительно-ремонтное управление»
СРУ7 9821383
www.stroyneva.com Выезд мастера бесплатный

ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО
ГАРАНТИЯ

Дома и Бани из бруса
Строим из профилированного бруса

Дом «под усадку»:
6х6м = 558 000 р.
8х8м = 978 000 р.
Дом «с отделкой»:
6х6м = 1 089 000 р.
Баня «с отделкой»:
4х4м = 495 000 р.

Выезд специалиста **БЕСПЛАТНО**

РАБОТАЕМ БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ!
Низкие цены!
Гарантия!

СК «ВладимирСтрой»,
ст. м. «Озерки»,
пр. Луначарского, д. 21, к. 1
www.banidomaspb.ru
+7 (921) 994-53-49

Требуются распространители газеты **metro**

1 Работа с 7 до 11 утра, вторник и четверг

2 Оформление по договору

Подробная информация по телефону: **+7 953 1460651**

Антре Студия
НАТЯЖНЫХ ПОТОЛКОВ
11 м² - 5500 руб.
15 м² - 7500 руб.
20 м² - 9900 руб.

2-й и 3-й потолок В ПОДАРОК

Информация об организаторе акции, правилах проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения по т.

ФОТОПЕЧАТЬ
тканевые потолки
337-16-88
www.potolki-antre.ru

Grow Food

Как сэкономить на еде, когда цены в магазинах постоянно растут?



от **590 Р**

- ЗАВТРАК
- ОБЕД
- УЖИН

АНТИКРИЗИСНАЯ АКЦИЯ
ОТ СЕРВИСА ГРОУ ФУД —
МЕНЮ **BASIC***

Всё просто! ↷

- ✓ ОФОРМЛЯЕШЬ ЗАКАЗ В 1 КЛИК,
И ТЕБЕ ПРИВОЗЯТ КОРОБКУ
С ЕДОЙ НА БЛИЖАЙШИЕ 3 ДНЯ!
- ✓ БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА
- ✓ РАЗНООБРАЗНОЕ МЕНЮ:
БЛЮДА НЕ ПОВТОРЯЮТСЯ
5 НЕДЕЛЬ ПОДРЯД!



Скачивай приложение
Grow Food**



*БЭЙСИК **ГРОУ ФУД

или читай подробнее на сайте
www.growfood.pro

VOICES

WWW.METRONEWS.RU

ПОХВАЛИ СЕБЯ

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



«Я жду команду. Я молодец!»

Александр,
читатель Metro

ПЕРЕДАЙ
МЕТРО
ДРУГОМУ

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

Внимание! АКЦИЯ

в ортопедических салонах

кладовая
здоровья

с 1 по 10
апреля

25%
на Банки
массажные
«ХОРС»

БАНКА
МАССАЖНАЯ

kladzdor.ru
8(800)333 4 111

Срок проведения акции с 1 по 10 апреля 2022г. Акция не суммируется с другими предложениями и скидками. Организатор акции ООО «Кладовая здоровья», ОГРН 1037811074102. Подробные условия акции и адреса магазинов на сайте kladzdor.ru и по телефону 8(800)333 4 111. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

metro

16+

Газета Metro [Metro]
Санкт-Петербург
№ 23 (4542)
Генеральный директор
Владимир Брык

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



В этом году из-за санкций наши артисты не выступают на «Евровидении», а российским животным даже запретили участие в международных соревнованиях. Поэтому Metro запускает свой конкурс!



«Эта наша кошечка Буся. Ей 8 месяцев, она очень игривая и своенравная. Вокальные таланты её особо ярко проявляются в голодном состоянии. Ради еды готова петь сколько угодно. Пока в ноты попадает с трудом, но берёт красотой и старанием». **Виктория Мельникова, журналистка Metro**

ДРУЗЬЯ, для участия в конкурсе присылайте нам на почту konkurs@metronews.ru фото или выкладывайте видео с «выступлением» вашего питомца (запишите мелодичное мяуканье или необычный вой) в соцсети с хештегом #gazetametro. Снимки лучших вокалистов появятся на полосах Metro, а видео с питомцем будет опубликовано в паблике газеты во «ВКонтакте»! Мы ждём ваши работы!

ВКонтакте Twitter

УИЛЛ СМИТ
УДАРИЛ
КРИСА РОКА
ЗА ШУТКУ
О ЕГО ЖЕНЕ

«Насилие порождает насилие».
ТАМАРА ЛАЗАР

«А насмехаться и ёрничать над болезнью человека – это цивилизовано?! Наказание равно проступку! Уважаю!»
СВЕТЛАНА ЛЕБЕДИНСКАЯ

«Цивилизованный человек всегда может обойтись разговором».
АНДРЕЙ ПЕТРОВ

«Защита чести своей семьи – это не насилие. И это делается не разговорами».
KNIGHT RIDER

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

РЕКЛАМА

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

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

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

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

Размещение рекламы: (812) 244-4340, 244-4341, 244-4342, 244-4343; московское представительство: (495) 787-1211.

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

ГОРОСКОП НА АПРЕЛЬ

ОВЕН
21.03 – 20.04

Во второй половине месяца сил на работу может совсем не остаться, как и материальных бонусов от неё. Поэтому постарайтесь все важные дела запланировать на первую половину апреля. Для личной жизни тоже не самый удачный месяц. Если постоянный партнёр у вас уже есть, старайтесь чаще общаться с ним – не закрывайтесь друг от друга.

ТЕЛЕЦ
21.04 – 21.05

Не стоит брать отпуск, у вас будет возможность продуктивно потрудиться, и есть смысл ею воспользоваться. В личной жизни избавиться от чувства одиночества вам помогут ваши друзья. Если вы пока без пары, присмотритесь к ним. Если же партнёр у вас есть, больше разговаривайте с ним на личные темы. За здоровье в апреле вряд ли придётся переживать.

БЛИЗНЕЦЫ
22.05 – 21.06

Первая половина апреля подходит для образования и обучения. Вторая же больше порадует тех, кого волнуют вопросы карьеры – проявите активность, и успех не заставит себя ждать. На личную жизнь может совсем не остаться времени, поэтому для отношений наиболее удачной будет лишь первая неделя апреля. Здоровье обещает радовать, но всё-таки продолжайте сохранять дистанцию с окружающими.

РАК
22.06 – 22.07

В первую декаду лучше заниматься общением, то есть знакомствами, сделками и переговорами. В остальном месяце удаваться будут дела, связанные с обучением. По части личных отношений апрель благоприятен. У вас будет возможность помириться, если были ссоры, а поспособствует этому совместный отдых или общее хобби.

ЛЕВ
23.07 – 22.08

Время командной работы, а не личных успехов. Даже если ваша трудовая деятельность не подразумевает никаких общих проектов с коллегами, будьте отзывчивее к людям и помогайте им. Хорошее время для переговоров по работе и сделок. А вот в личной жизни всё не так удачно. Могут быть ссоры с любимым человеком.

ДЕВА
23.08 – 22.09

В первой половине месяца однообразной тяжёлой работы всё ещё будет предостаточно. Вторая половина – время командных удач. Они принесут вам материальный успех. В личной жизни вы сможете гармонизировать отношения с любимыми людьми или начать новый роман, если вы пока одиноки.

ВЕСЫ
23.09 – 22.10

До середины месяца можно успешно заниматься творческими проектами. Потом вас захватит ежедневная рутина, в которой вашей фантазии разгуляться просто негде. Для отношений удачна лишь первая неделя месяца – она будет наполнена романтикой и любовью. Здоровье берегите – могут быть воспаления в организме.

СКОРПИОН
23.10 – 21.11

Хорошее время для решения вопросов ремонта в квартире или вопросов, связанных с недвижимостью. Во второй половине апреля можно рассчитывать на успехи в творчестве. Вдохновение поможет и в личной жизни – удивляйте партнёра и дарите ему маленькие радости. Одинокие смогут начать отношения. В первой декаде берегите себя от вирусов.

СТРЕЛЕЦ
22.11 – 21.12

Суета, начавшаяся в марте, не оставит вас ещё в течение первой половины апреля. К середине месяца станет попроще и можно будет немного отдохнуть от контактов, общения и поездок. В материальном плане апрель порадует тех, кто занимается недвижимостью. В личной жизни неплохой период. А вот со здоровьем могут быть проблемы – укрепляйте иммунитет, чтобы не заболеть.

КОЗЕРОГ
22.12 – 20.01

Время, когда в ваших силах увеличить свой доход, продолжается до середины апреля. Поэтому не стоит отлынивать от трудовых подвигов. Вторая половина месяца пройдёт активно: в суете, общении и поездках. Хорошее время для одиноких Козерогов – знакомств ожидается много. Если партнёр у вас уже есть, больше общайтесь с ним.

ВОДОЛЕЙ
21.01 – 18.02

Вы можете браться за любые задачи, и личные, и по работе – сейчас вам всё по плечу. Главное – действовать. А уж награда впоследствии. В личной жизни всё более-менее ровно, вряд ли в ней будут какие-то сильные изменения. Новые романы заводить можно, звёзды вам в этом не помогают, но и не препятствуют. Здоровье порадует приливом сил и энергии.

РЫБЫ
19.02 – 20.03

В начале апреля лучше взять отпуск. Зато уже во второй половине месяца вы сможете продуктивно поработать и осуществить все задуманные планы. Для отношений удачно всё время после первой недели. Хорошее время для поиска потенциального партнёра. Усталость сменится в середине месяца приливом бодрости.

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

Заказ № ДБ-1653

Время подписания в печать:
по графику – 30.03.2022, 20.00
фактическое – 30.03.2022, 20.00
Т. 150 000. Распространяется бесплатно

4 ПРОДУКТА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ

Правильное питание – отличный инструмент для поддержания нормальных метаболических процессов в суставах и предотвращения их повреждения. Рассказываем, какие продукты стоит употреблять регулярно



Для профилактики болезней суставов к правильному питанию добавьте гимнастику | DEPOSITPHOTOS



1 Холодец
Варите холодец не только на Новый год. Это блюдо отличается высоким содержанием белков и коллагена, который восстанавливает хрящевую ткань и синовиальную жидкость, что позволяет замедлить развитие артроза.



2 Овощи
Их несомненный плюс – в низкой калорийности. Добавляйте овощи в ежедневный рацион, и будет польза для всех внутренних органов, а также для суставов. Ведь ожирение – один из основных факторов риска остеоартроза.

3 Печень
Этот продукт является лидером по содержанию витаминов и микроэлементов. Но некоторым людям её употреблять не стоит. Это касается тех, у кого повышен холестерин. Пожилым также не стоит превышать норму потребления, которая составляет 100 г продукта в неделю.



4 Молоко
С детства мы знаем, что этот продукт богат минеральными веществами, в частности, кальцием, который считается необходимым для полноценного формирования и поддержания структур опорно-двигательного аппарата. По данным Роспотребнадзора, дневная норма потребления молока и других молочных продуктов в совокупности не должна превышать 0,5 л.



Болдуины ждут ребёнка

Американский 63-летний актёр Алек Болдуин снова станет отцом. Об этом сообщила его жена Хилария. «После многих взлётов и падений за последние несколько лет нас ждёт захватывающий взлёт и огромный сюрприз: этой осенью будет ещё один Болдуин», – написала она у себя в соцсети. Артист станет папой в восьмой раз. METRO

Хилария и Алек Болдуины | @HILARIABOLDWIN

ТОТ СЛУЧАЙ, КОГДА ВРЕМЯ НЕ ЛЕЧИТ, А КАЛЕЧИТ!

Артрит и артроз – как затормозить разрушение?

Опять эта острая сверлящая боль в суставах... Все мысли ею заняты. Неужели даже поход в магазин скоро превратится в пытку?

Ну почему одни даже с хронической болезнью живут как им нравится, а другие прощаются со свободой движений? Что делать, чтобы сберечь подвижность и остаться самим собой?

ВОТ ГДЕ ОПАСНОСТЬ ЗАРЫТА!

Болевой синдром нередко заставляет людей слишком рано прекратить трудовую деятельность – уже в 50-56 лет! Более того, остеоартрит (общее название артрита и артроза) – одна из ведущих причин инвалидизации трудоспособного населения*. И связано это с постепенной утратой подвижности. Ухудшается кровоток. Высыха-

ет и разрушается хрящевая прослойка. Истирается кость. Разрастаются остеофиты – костные шипы. Жаркое воспаление поражает окружающие мягкие ткани, усиливается боль, которая сигнализирует о катастрофе в организме. Дождаться стойких болей, скованности, ограничения подвижности – означает упустить момент. То есть приблизиться к операции, к потере двигательных функций, трудоспособности, и, страшно сказать, к инвалидности.

Скорейшие лечебные меры – это, пожалуй, единственный шанс замедлить прогрессирование артрита или артроза!

ВАЖНО НЕ УПУСТИТЬ МОМЕНТ!

Медицинской наукой уже разработан профессиональный и проверенный на деле лечебный

комплекс для борьбы с суставными болезнями: лекарственные препараты, хондропротекторы, физиотерапия магнитным импульсным полем, лечебная физкультура.

Важно не только действовать профилактически, проводя лечебные курсы, но и снимать острую боль – именно во время обострений разрушительные процессы набирают темпы!

Для того чтобы устранить острую боль и подавить обострение, используют противовоспалительные препараты и магнитное поле.

Их сочетанное действие – это действие приумноженное, усиленное, взаимодополняющее. И большую роль в нём можно отвести аппарату АЛМАГ+, современной разработке на основе импульсного магнитного поля.

АЛМАГ+ обладает уникальной методикой сочетания режимов для борьбы с воспалением и болью, в отличие от лекарств работает локально и не затрагивает ЖКТ, печень, сердце.

В ЧЁМ ОСОБЕННОСТИ АППАРАТА?

Его воздействие способно избавить человека от мучительной боли и привести артрит или артроз в «спящее» состояние – в ремиссию

АЛМАГ+ даёт возможность:

- активизировать кровоснабжение и обменные процессы;
- мягко устранить острую боль и воспаление;
- улучшить усвоение лекарств и полезных элементов;
- повысить подвижность суставов и общую активность;
- замедлить прогрессирование артрита и артроза.

Полноценное лечение без излишней «химии» не только в клинических условиях, но и в домашнем комфорте, в поездке и даже на работе – вот что такое АЛМАГ+. Купил один раз – и регулярные курсы, и быстрые меры по снятию острой боли стали доступны!*

АЛМАГ+ портативный, мобильный, удобный. Конструкция подстраивается под индивидуальные особенности тела и учитывает площадь поражения. Разные режимы позволяют лечить разные проявления артрита или артроза.

С уверенностью в мыслях и медицинской техникой в руках – вперёд, на бой с болезнью и болью!

АЛМАГ+. Быть собой, жить настоящим

*Анализ распространенности и факторов риска развития остеоартрита в популяции (cyberleninka.ru)
** Подробности эффекта уточняйте у лечащего врача

Подарок с заботой о близких! Алмаг+ по выгодной цене.

в аптеках, магазинах медтехники и ортопедических салонах Санкт-Петербурга и Ленинградской области:

АПТЕКИ НЕВИС, Аптеки ЛенОблФарм (812) 703-45-30, +7(911)242-03-03 аптеки **АЛОЭ** 8 (800) 550-13-07 Ортопедические салоны **КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ** 8-800-333-41-11

МЕДТЕХНИКА №7 (812) 244-72-48 (м. «Академическая», м. «Нарвская», м. «Старая Деревня», м. «Ладожская», м. «Звенигородская», м. «Бухарестская», м. «Сенная», м. «Проспект Просвещения», ЖК «Балтийская Жемчужина», Петергофское шоссе, у ТРЦ «Жемчужная Плаза», м. «Ленинский проспект»)

Аптеки БУДЬ ЗДОРОВ, РИГЛА, 8-800-777-70-03 **ПЕТЕРБУРГСКИЕ АПТЕКИ** (812) 700-03-03 **Аптеки ЛЕКОПТОРГ, РОДНИК ЗДОРОВЬЯ, АПТЕКИ ДЛЯ БЕРЕЖЛИВЫХ,** 8-800-222-53-53

Ортопедические салоны **ТЕРАПЕВТИКА** 8-800-700-47-93 Ортопедические салоны **ОРТЕКА** (812) 506-23-34 Аптеки **ОЗЕРКИ** (812) 603-00-00 Аптеки **СТОЛИЧКИ** (812) 213-46-64 аптеки **ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ** 8 (812) 454-30-30



8-800-200-01-13
(вас проконсультируют специалисты завода-изготовителя (звонок бесплатный))

Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р.п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: www.elamed.com. Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13. ОГРН 1026200861620. Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОХРАННИКИсмены 1/2, 2/2, ВАХТА. з/п 2000-2500 за смену
можно без лицензии
8-969-734-90-30**ПРОДАВЕЦ ЛОТЕРЕЙНЫХ БИЛЕТОВ**разные районы города, график сменный 4/4,
обучаем, зп на руки от 30 тысяч
тел. 385-47-22**ОХРАННИКИ**на объекты в Санкт-Петербурге и ЛО. з/п от 2400 р.
в смену, без задержек и штрафов. Возможна вахта
+7-921-859-03-56, +7-921-308-28-58**ЭЛЕКТРОМОНТЕР (ДЕЖУРНЫЙ)**Оперативное переключение 110/6/0.4кВ
ЗП от 39 000 на руки, 1/3, по ТК РФ**АО «АТЭК» 459-45-86, 8-921-425-83-01****ФРЕЗЕРОВЩИК 4-5 разряда**

ЗП 55000 - 70 000 руб. Оформление по ТЗ

полный день, м. Пл. Ал. Невского

274-55-11, +79046082331**ПУБЛИКАЦИЯ ВАКАНСИЙ в газете МЕТРО****Марина Спорникова**
244-43-43 доб. 228
marina.spornikova@metronews.ruСеверо-Западному институту
повышения квалификации
ФНС России
(ул. Торжковская, дом 10,
метро «Черная Речка») требуется:**БУФЕТЧИК-КАССИР**График – 2/2, с 8:30 до 20:00
Зарплата – **30 000 руб.****Требование:**– опыт работы, санитарная книжка,
– сертификат о вакцинации
от COVID-19**Тел: 492-20-58**В управляющую компанию
«ЮИТ Сервис»
требуется**СЛЕСАРЬ-
САНТЕХНИК****Обязанности:**
обслуживание санитарно-
технических систем в ЖК.
График работы:
5/2 с 09.00 до 18.00.
Официальное оформление.
Соц.пакет.Телефон для связи
+7 9818801528Охранному предприятию Санкт-Петербурга
требуются **ОХРАННИКИ** в связи с открытием
новых объектов**СУТОЧНЫЙ ОХРАННИК** от 3000 руб./сутки
ДНЕВНОЙ ОХРАННИК от 1900 руб./день
ВАХТА от 2500 руб./суткиТел. Отдела кадров **8-812-318-17-99;**
8-995-891-93-89**ОРГАНИЗАЦИИ ООО «КОНСАЛ РЕКЛАМА» ТРЕБУЮТСЯ:**

1. Инженер-конструктор POS, SolidWorks. 70т.р.
2. Контролер КПП, сутки через двое, 2800р.смена
3. Электрогазосварщик, 2х2 по 12 час., договорная
4. Маляр порошковой покраски, 2х2, 50 т.р.
5. Менеджер ВЭД, договорная

Адрес: ст.м. «Московские Ворота», Ул. Парковая, д. 4«В»
Т.303-90-68 д.225 - отдел кадров, звонить с 10.00 до 18.00
8-921-876-68-00**ГЕЙЗЕР**

фильтры для воды

ВЕДУЩАЯ РОССИЙСКАЯ ПРОИЗВОДСТВЕННО-ТОРГОВАЯ
КОМПАНИЯ «ГЕЙЗЕР» ПРИГЛАШАЕТ НА ВАКАНСИЮ**ПРОДАВЕЦ-
КОНСУЛЬТАНТ****УСЛОВИЯ РАБОТЫ:**

- ✓ работа в гипермаркетах Леруа Мерлен,
- ✓ удобный график работы,
- ✓ оформление согласно ТК РФ,
- ✓ стабильные выплаты 3 раза в месяц, ДМС.

з/п от 45 000 р.

8-931-588-19-58, 8-921-437-10-52

Как получить новую профессию онлайн

Metro поговорило с Анной Солдаевой, основателем онлайн-школы Inperia, о том, что нужно знать, прежде чем отправиться за знаниями в Интернет

**ЕВГЕНИЯ НАЗАРОВА**
evgeniya.nazarova@metronews.ru

Онлайн-обучение – это возможность получать знания в любой точке мира. Но чтобы такое образование оказалось эффективным, наш эксперт рекомендует в первую очередь хорошо изучить информацию о самих курсах и школе.

– Прочитайте отзывы, особенно важны отрицательные, если их нигде нет, это повод насторожиться. Обратите внимание на опыт и профессио-

нализм преподавателя. Есть ли наличие практики и обратной связи от кураторов. Важно отличать инфобизнес (когда преподаватель просто делится информацией) от онлайн-образования (которое подразумевает получение новых навыков и конкретных результатов уже в процессе обучения), – советует Анна Солдаева.

Срок обучения зависит от цели ученика и от имеющихся у него знаний.

– Со своей стороны скажу так: серьезное обучение, после которого могут быть какие-то действительно стоящие результаты (например, появление новых навыков и умений), обычно длится от 2 месяцев, – говорит Солдаева.

Гарантировать результат школа не может, потому что ученик тоже должен приложить усилия
PIXABAY**Что должно насторожить:**

1. Только положительные отзывы (значит, школа удаляет отрицательные, а это, к сожалению, очень распространено). Отсутствие описания в отзывах результатов после прохождения курсов (в идеале они должны быть с подтверждениями).
2. Неготовность менеджеров отвечать на вопросы о курсе, предоставлять информацию об опыте и образовании преподавателя и кураторов, неспособность объяснить рациональные причины обучения именно на этом курсе лично для вас, с учетом ваших целей.
3. Отсутствие официального оформления школы или преподавателя; отсутствие договора-оферты, понятной политики возврата денег за обучение (если не получится пройти, не понравится, не подойдет).
4. Несообразно высокая или низкая стоимость курса по сравнению с аналогичными продуктами на рынке (тут важно уточнить у менеджера, почему стоимость курса именно такая; ученику должно быть понятно, за что он платит деньги).

Важно заранее изучить политику школы по поводу возврата средств. Нужно различать курсы, в которых ученику сразу выдаются все материалы, а также те, где он получает их постепенно. В первом случае получить возврат стоимости обучения бывает очень сложно, потому что услуга фактически уже оказана. Во втором случае по закону возврат делается полностью – за вычетом реально понесенных школой затрат.

Трикотажное производство приглашает в свою команду:**КЕТТЕЛЬЩИКА** (ШВЕЯ НА КЕТТЕЛЬНУЮ МАШИНУ)с обучением з/п от **60000 р.**, гр/р 2/2 или 5/2**ОПЕРАТОРА****ВЯЗАЛЬНЫХ МАШИН**(вязальщица трикотажных изделий)
з/п от **45000р.**, гр/р 2/2 с 08.00 до 20.00**МЕХАНИКА ВЯЗАЛЬНЫХ****МАШИН Shima Seiki**з/п от **60000р.**, гр/р 2/2 с 08.00 до 20.00Отдел персонала:
Ст. м. Балтийская/Нарвская
(территория «Красный треугольник») **+7 (905) 221 07 96****ПРИГЛАШАЕМ
ОХРАННИКОВ**графики различные, з/п стабильная,
официальное трудоустройство,
форму выдаем, бесплатное питание.**отдел кадров: 318-72-07**
з/п 50 000 рублей**ТРЕБУЮТСЯ
ОХРАННИКИ****График работы:**
вахта 30/30, 60/30.
Бесплатное проживание,
питание, компенсация
проезда, подъемные.
Оплата после вахты
Зп. **60 000 руб / месяц.****Сменный график:**
суточные или дневные
смены: 1/2, 2/2.
Зп. **40 000 руб/ месяц.**Авансы и своевременная
выплата зарплаты,
премирование по
результатам работы.**8-963-305-22-47****АО «Адмиралтейские верфи» приглашает на работу
квалифицированных рабочих по профессиям:**

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



и др. вакансии

Наб. реки Фонтанки, д. 203
E-mail: oup@ashipyards.comТел.: **8 (812) 313-81-83**
www.admship.ru

Если ваша бывшая работа была «злой тёткой», просто пожалейте её

Из-за введения экономических санкций против России многим петербуржцам придётся сменить сферу деятельности



ЗИНАИДА БЕЛОВА
zinaida.belova@metronews.ru

Как справиться со стрессом из-за потери работы, нам рассказал заведующий сектором психологического сопровождения СЗИУ РАНХиГС Дмитрий Балашов.

Берегите свою энергию

Конечно, если вы её любите, а она ушла – это грустно, – говорит эксперт. Независимо от причины потери – проводите её с добром в душе, пожелайте ей процветания. И обязательно пообещайте себе, что вы к ней обязательно заглянете ещё много раз. Увидеть тех, с кем вам было приятно, побол-

тать о текущем моменте, ругая его немного, как всегда. Напишите тем, кого вы не увидите, поздравьте с днём рождения бывшего сослуживца. Это укрепит вас, сделает сильнее и спокойнее.

Если же ваша бывшая работа была злой тёткой, пожалейте её немного, это всегда так приятно! Пожелайте ей стать добрее, умнее, дальновиднее. Это тоже сделает вас сильнее. Помните, как только вы начнёте ругать свою бывшую, так скоро к вам прилетит нечто, что сделает вас слабее. Не разбрасывайтесь своей энергией, она вам ещё пригодится.

Не сдавайтесь

Эксперт советует искать новую работу так, как ищите близкого вам человека. Представляйте её нужной, красивой и полезной. Такой она и появится, верьте в это – и ваша дорога приведёт вас именно туда. Не отчаивайтесь, если она не сразу откликнется. Помните: вы сильный человек, рядом с вами – друзья, они вас под-



Сокращение, увольнение с работы – это стресс для человека. Мужчины такие кризисы часто переживают гораздо тяжелее женщин | DEPOSITPHOTO

держат. Не дайте слабости и тревоге отобрать вашу силу. Это – главное. Не сдавайтесь. Жизнь продолжается.

Как избавиться от тревоги

Прежде чем защищать себя от тревожности, надо по-

нять, чем она вызвана. Если острой ситуацией, то хорошо помогут упражнения на спокойное дыхание, на внутреннее отодвигание от себя этой ситуации. В случае, когда «тревога всегда с тобой» от такого состояния и избавиться

«Не дайте слабости и тревоге отобрать вашу силу. Это главное. Не сдавайтесь. Жизнь продолжается».

Дмитрий Балашов

постоянной подпитки вашей тревоги – перестаньте по утрам читать (смотреть) плохие новости, не заикливайтесь на постоянном обдумывании темы «что делать и куда бежать», не совершайте импульсивных покупок, и уж точно не злоупотребляйте алкоголем и медикаментами. Найдите себе интересное дело, увлечение. Очень хороший, рабочий вариант – начать помогать другим.

Протяните себе руку

Четвёртое, самое главное: не замыкайтесь в себе! – призывает эксперт. Ищите друзей, говорите с ними, пишите, обсуждайте свои проблемы. В крайнем случае – позвоните на телефон доверия. Если вам это сложно – обратитесь к психологу.

И помните: вера в себя, в доброту этого мира, в своих друзей – это то, что всегда работает. Ведь только лень и нежелание помочь могут быть оправданием вашего бездействия. Попробуйте протянуть себе руку, с этого начинается ваше спасение.

ИЩЕТЕ РАБОТУ

ДЛЯ ВАС ВАКАНСИИ В ЭТОМ НОМЕРЕ

Организатор торгов - финансовый управляющий (далее Ф/У) ИП Дробинцев Федор Вячеславович (ИНН 782575921642) - Кузнецов Евгений Олегович (ИНН 422317132236, СНИЛС №070-825-267 58), действующий на основании Решения АС СПб и ЛО от 07.06.2019 по делу № А56-116476/2018 сообщает о том, что: торги по продаже имущества Должника, на электронной площадке Центра реализации (<http://centerr.ru>), назначенные на 04.02.2022 (протокол торгов №68000-2 от 04.02.2022 по Лоту №2), признаны не состоявшимися, в связи с отсутствием заявок; торги, назначенные на 24.12.2021 (протокол торгов №67998-1 от 16.12.2021 по Лоту №1), признаны состоявшимися, победитель ООО «Смолкран» ИНН 6732105997, цена предложения 4 159 624,00 руб. Организатор торгов - Ф/У Кузнецов Евгений Олегович сообщает о проведении электронных торгов посредством публичного предложения на электронной торговой площадке Центра реализации, (<http://centerr.ru>): Лот №1: здание паросилового цеха, площадью 3566,2 кв. м., литер М-М6, год ввода в эксплуатацию 1956, кадастровый номер 45:25:020701:363, 2) земельный участок: для эксплуатации и обслуживания здания паросилового цеха, площадью 14800 кв.м., кадастровый номер №45:25:020701:123, имущество находится по адресу: г. Курган, проспект Машиностроителей, д. 23. Начальная продажная цена Лота №1 составляет 14 723 937,00 рублей. Дата и время начала представления заявок: 31.03.2022 19:00. Дата и время окончания представления заявок: 04.05.2022 19:00. Величина снижения - 5 (пять) % от начальной цены Лота, минимальная цена: 12 515 346,45 рублей. Снижение цены Лота каждые 7 рабочих дней. Размер задатка - 10 (десять) % от начальной продажной цены имущества Должника. С более подробной информацией по условиям проведения торгов можно ознакомиться на сайте торговой площадки (<https://http://centerr.ru>) и на сайте ЕФРСБ (<https://bankrot.fedresurs.ru>) сообщением № 8492247 от 29.03.2022. Адрес для направления корреспонденции Ф/У: 198332 г. Санкт-Петербург, а/я 24. Тел. +7 921-586-28-11, e-mail: eokuznetsov@mail.ru. Заседание в АС СПб и ЛО назначено на 04.04.2022 в 10:00.

ЗАРАБОТОК ДЛЯ ВСЕХ!

Опыт работы не требуется

от 3 000 до 7 000 руб. в день.

ежедневные выплаты сразу выход на работу уже завтра

8 911 734 02 95

Работа в Санкт-Петербурге с бесплатным проживанием и питанием

- Официант шведского стола 36500р график 2/2
- Повар шведского стола 44000р график 2/2
- Охранник в отель 3200р смена график сутки/двое
- Бухгалтер 55000р график 5/2
- Горничная 32000р график 2/2
- Электрик 39500 график 5/2

Возможна подработка с ежедневной оплатой
Адрес: г. Зеленогорск, Приморское ш., д. 593
Тел.: **89219322707** (вт.-сб., 9.00–18.00)

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ

ОФИС КПП – з/п 2300-3200 р./смена.
Гражданство РФ, без вредных привычек.
Гибкий график.
Оформление по ТК, соцпакет

Телефон: **8-931-206-19-75** с 10.00 до 18.00, пн-пт

ПРЯМОЙ РАБОТОДАТЕЛЬ!

Охранному предприятию требуются СОТРУДНИКИ ОХРАНЫ

в магазин «Decathlon», в ТЦ «Мега Парнас»

Требования:

- Наличие удостоверения на ЧОД желательно;
- Гражданство РФ (Закон РФ от 11.03.1992 N 2487-1 (ред. от 02.08.2019) "О частной детективной и охранной деятельности в Российской Федерации" Статья 15.1.)

Обязанности:

- Предотвращение хищений имущества заказчика;

Условия:

- Дневной график работы, 5/2 (плавающие выходные).
- карьерный рост
- ежегодная индексация заработной платы
- премии по итогам работы.

зп. 80 000 с графиком 5/2 с наличием лицензии ЧОД.
Авансы и своевременная выплата заработной платы.

8-963-305-22-47

Звонки принимаются Пн-Пт.- с 09:00 до 18:00.
Ленинградская область, Всеволожский р-н, Бугровское сельское поселение, КАД, 117-й километр, внешнее кольцо, 1

Приглашаются на работу

ОХРАННИКИ ВЕДОМСТВЕННОЙ ОХРАНЫ

Требования:

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

Условия:

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

Телефон: +7-911-010-83-25

МЕТАЛЛООБРАБОТКА
ООО "ВИРИАЛ"
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

**ТОКАРЯ
ШЛИФОВЩИКА
СЛЕСАРЯ-РЕМОНТНИКА
ОПЕРАТОРА СТАНКОВ С ПУ**

**8 (981) 724 57 99
8 (812) 702 14 95**

Организатор ПЕРЕВОЗОК СПб ГКУ «Организатор перевозок» проводит набор

КОНТРОЛЕРОВ-РЕВИЗОРОВ пассажирского транспорта

- Официальное оформление.
- Скользящий график работы.
- Обучение за счет работодателя.
- Возможность профессионального роста.
- Материальная помощь к отпуску, премии к праздникам.
- Ежегодный оплачиваемый отпуск.
- Заработная плата от 40 000 руб.

Обращаться по тел.:
8 (812) 576-57-55; 8-931-326-51-91
Почта для резюме:
neumoina.aa@orgp.spb.ru; volohina.sp@orgp.spb.ru
Подробнее на нашем сайте: <http://orgp.spb.ru/>

Мы будем рады видеть Вас частью нашей команды!

Немного подождите

Во время любой болезни организм человека ослабевает. Из-за этого нервная система становится гораздо восприимчивее, а психика ярко реагирует на любые раздражители. Поэтому после фактического выздоровления дайте себе время для восстановления, не заставляйте себя сразу же возвращаться в привычный ритм. И тело, и психика должны восстановиться, чтобы адекватно воспринимать внешние факторы и при необходимости защищаться от них.

Дайте выход эмоциям

После болезни у вас могут накопиться непривычные негативные эмоции: страх за своё здоровье и жизнь, тревога о повторном заболевании, переживания за близких. Создайте себе возможность для эмоциональной разгрузки: к примеру, развернуто опишите на бумаге, что вас тревожит. Так вы расстанетесь с дурными мыслями и связанным с ними дискомфортом.



Ковид-19 подвергнул опасности не только физическое, но и психическое здоровье людей. Как его восстановить, Metro рассказала психолог, психотерапевт и специалист по психосоматике Куралай Нуркадилова



| DEPOSITPHOTOS

Ищите новые подходы

Любые привычные действия, будь то работа, домашние дела, после болезни могут стать неприятными, вызывать негатив и острые переживания. Вы можете ощутить выгорание, слабость, нежелание выполнять даже простые задачи. Появляется ощущение, что мир вокруг стремительно трансформируется, а вы не успеваете за его ходом. Попробуйте переосмыслить свою реальность, найти к ней какие-то новые подходы или изменить её наполнение, начать заниматься чем-то новым.

Дайте себе отдохнуть

После болезни у многих наблюдаются апатия и истощение, нет сил на общение, да и вообще на жизнь. Не пренебрегайте возможностью продлить больничный ещё немного и дать себе время для полноценного отдыха. Многие санатории и клиники предлагают программы восстановления после ковида, направленные на поддержку как физического, так и психологического здоровья. Воспринимайте это не как отпуск, а как необходимое мероприятие для восстановления сил.

Обратитесь к специалисту

Ковид может так повлиять на психику, что любые попытки вернуться к нормальному ритму жизни приведут к высокой тревожности, страхам и даже паническим атакам.

И сама болезнь, и глобальная пандемия привели почти всё человечество к состоянию постоянного нервного истощения. Когда после длительного ожидания и жизни в страхе за своё здоровье вы наконец заболеваете, то достаточно малей-

шего ослабления организма, чтобы получить неожиданные симптомы со стороны психики. Поэтому людям во время постковидной реабилитации помимо лекарств нужна и помощь специалиста.

Обратитесь к психологу, психотерапевту или даже психиатру: он поможет разобраться в себе и в мыслях и при необходимости назначит лечение.

«БОЛЕЗНЬ — НЕ ПОВОД СТАТЬ ОБУЗОЙ»



Как реабилитация помогает вернуть самостоятельность, может ли она быть доступной и при чем здесь ваша квартира? Рассказывает генеральный директор клиники реабилитации «Система Забота» Константин Александрович Лившиц.

— Константин Александрович, расскажите, для чего вообще нужна реабилитация и какие у нее возможности?

— Краткий ответ: восстановить активность. Программа максимум — вернуть человека на тот уровень физической, ментальной и социальной активности, который предшествовал заболеванию. При этом надо понимать, что полная реабилитация возможна далеко не во всех случаях, но сделать «лучше, чем было» мы можем практически всегда. То есть лежачий пациент вряд ли начнет бегать, но вернуть ему способность к самообслуживанию в границах собственной квартиры — это возможно.

— А разве лечение в больнице не решает эти задачи?

— В больнице спасают жизнь и купируют острое состояние. Тут можно провести аналогию с пожаром. Пусть в роли пожара у нас будет инсульт. Вы вызываете пожарных — врачей, и они делают свою работу. Госпитализируют и спасают жизнь пациента, тушат огонь всеми возможными средствами и уезжают — выписывают пациента. Жизнь спасена, и ей ничто не угрожает, но ваше жилище залито водой, стены обгорели, окна выбиты. Теперь нужно восстанавливать утраченное и возвращать прежнее качество жизни. Именно этим и занимается реабилитация.

— Продолжая ваш пример с инсультом, что конкретно надо делать пациенту после выписки из больницы? Предположим, что у него частичная парализация, и самостоятельно передвигаться он не может.

— Болезнь — не повод стать обузой. Чем раньше такой пациент начнет заниматься реабилитацией, тем больше у него реабилитационный потенциал, и тем полнее он восстановится. Поэтому ни в коем случае нельзя терять время, ожидая направления в санаторий, и т. д. Берите ситуацию в свои руки. Строго говоря, в ситуации с лежачим пациентом есть два варианта: платный реабилитационный центр или реабилитация на дому. Для молодых и сильных я бы порекомендовал реабилитационный центр, а вот для людей в возрасте надомная реабилитация может оказаться даже эффективней.

— Почему так?

— Дом для пожилого человека — это не просто жилье. «Место силы», если хотите. Привычная и комфортная среда

оказывает положительное влияние на восстановление. Это давно доказано многочисленными исследованиями. Любая мелочь, будь то старые фотографии или любимые книги, которая может пробудить положительные эмоции, способствует восстановлению. Добавим к этому поддержку родных и близких и получаем крайне благодатную почву для достижения реабилитационных целей. Не менее важно, что навыки бытовой независимости вырабатываются не в абстрактном пространстве, а именно в той квартире, где пациенту предстоит долго и счастливо жить.

— В чем же заключается реабилитация на дому? Что именно вы делаете?

— Наша программа надомной реабилитации подразумевает ежедневные занятия с целой бригадой врачей и специалистов. С пациентом работают врач-координатор, врач по профилю заболевания, ЛФК-специалист, специалист по медицинскому массажу, логопед-афазиолог, клинический психолог, реабилитационная сиделка. Длится программа четыре недели, в течение которых пациенту предстоит до 35 практических сеансов и приемов врачей плюс до 48 часов повседневных занятий совместно с реабилитационной сиделкой. Да, программа интенсивная.

К концу первой недели, когда пациента посетит каждый из задействованных специалистов, мы проводим в клинике медицинский консилиум, на котором ставим промежуточную и итоговую цели реабилитации, уточняем стратегию и тактику реабилитации, корректируем программу. И, как правило, поставленных целей по окончании программы мы достигаем.

— И все это на дому... Наверное, безумно дорого?

— Далеко нет! Дорого — это ухаживать годами за лежачим человеком. А наша программа реабилитации вполне доступна. Стоимость у нее фиксированная: 75 тысяч рублей. За счет того, что она проходит на дому у пациента, не нужно платить за все то, что обычно закладывается в стоимость стационарных реабилитационных центров: проживание, питание, оборудование, работа вспомогательного персонала и т. д. По сути вы оплачиваете только работу врачей, то есть саму реабилитацию. Ну, и участие реабилитационной сиделки, которая проводит часть занятий по инструкциям специалистов, позволяет снизить нагрузку на врачей без потери эффективности. Это наше ноу-хау, делающее доступной комплексную надомную реабилитацию для подавляющего большинства жителей Петербурга.

— В каких ситуациях целесообразно пройти курс надомной реабилитации?

— Любое, даже небольшое ограничение функциональности уже является показанием для реабилитации. А если есть трудности с самообслуживанием, то реабилитация просто необходима. Чаще всего к нам обращаются после инсультов, операций, эндопротезирования, травм, астении (возрастная немощь). За последний год также пришлось много заниматься восстановлением после тяжелого течения COVID-19.

Главное — не опускать руки и не терять впустую время, реабилитационный потенциал имеет печальное свойство снижаться. Но даже в тяжелых ситуациях, где о полном восстановлении речи не идет, реабилитация может существенно повысить качество жизни пациента и его близких.

Проконсультироваться о перспективах реабилитации в вашем случае вы можете по телефону нашей бесплатной горячей линии +7 (812) 209-44-89.

**СИСТЕМА
забота**

Звёзды с паническими атаками

Панические атаки, состояния необъяснимой тяжёлой тревоги, чаще всего возникают у людей, страдающих вегетативными расстройствами, а также ведущих чрезмерно активный образ жизни. Metro узнало, какие актёры борются с ними

СВЕТЛАНА ПЕРЦОВА | GETTY

1 Эмма Стоун. Беседа с корреспондентами журнала The Wall Street Journal, звезда «Ла-Ла Ленда» призналась, что страдает от панических атак с 10 лет.



2 Райан Рейнольдс. Актёр говорит, что панические атаки возникли у него вследствие тяжёлого детства — строгий отец часто наказывал и бил его, сообщает operativity.net.

3 Женифер Лоуренс. Как сообщает 24smi.org, актриса не скрывает, что склонна к паническим атакам. В последний раз атака случилась после того, как в Сеть попали обнажённые фото звезды.



4 Дакота Джонсон. О том, что у неё панические атаки, актриса призналась на шоу Джимми Фэллона.



О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЧТО ПОСМОТРЕТЬ НА ДИВАНЕ

Каждую неделю мы рассказываем о самом интересном в мире ТВ



ПРЕМЬЕРА
СЕРИАЛА

«Бриджертоны»
/ Bridgerton Season 2

Сёстры Кейт и Эдвина Шарма со своей собакой Ньютоном приехали в Лондон из Бомбея | КАДР ИЗ ФИЛЬМА

Режиссёры: Джули Энн Робинсон, Шери Фоксон, Олрик Райли.

В ролях: Джонатан Бэйли, Симон Эшли, Чаритра Чандрен, Руперт Янг, Полли Уокер, Рут Геммель, Никола Кохлан, Шелли Конн, Кэлам Линч и др.

Возрастное ограничение: 18+



Сюжет

Второй сезон сериала о лондонском высшем обществе начала XIX века основан на второй из восьми книг Джулии Куин про семейство Бриджертонов «Виконт, который любил меня». Неисправимый холостяк и повеса, виконт Энтони Бриджертонов (Джонатан Бэйли) наконец решил оступиться и надумал найти себе супругу. При этом он чётко придерживается убеждения, что все беды от любви и по-

этому не нужно руководствоваться ею при выборе жены. Идеальной кандидатурой на роль виконтессы ему кажется полуиндианка, воспитанная и покорная красавица мисс Эдвина Шарма (Чаритра Чандрен). Она вместе с матерью (Шелли Конн) и старшей сводной сестрой Кейт (Симон Эшли) только что прибыла в Лондон из Бомбея и была назначена самой королевой «бриллиантом сезона», то есть «невестой номер 1». Эн-

тони настроен решительно и, буквально расталкивая локтями остальных конкурентов, движется к цели. Но на своём пути встречает серьёзное препятствие в лице Кейт, которую кандидатура жениха категорически не устраивает. Однажды она подслушивает разговор Бриджертонов с друзьями, в котором он высказывает свою точку зрения по поводу брака и места женщины в нём. Услышанное потрясает Кейт, и она клянётся буквально костями лечь, лишь бы только не допустить этого союза. При каждом удобном случае она прилюдно ставит нагло и высокомерно виконта Бриджертона на место, демонстрируя сестре, что тот не может быть хорошим мужем.

Впечатления

«Подсевших» на первый сезон любителей сериалов, снятых по бульварным романам и не претендующих на историческую достоверность, продолжение вряд ли разочарует. Их ждут новые герои и новая любовная линия, так же медленно и так же предсказуемо развивающаяся. Зато чего не отнять у «Бриджертонов», так это как минимум двух параллелей с нашей современностью: весь Лондон читает записки некой леди Уилдаун с едкими комментариями — чем не аналог соцсетей? И во-вторых, сериал и по актёрскому составу, и по сюжету очень напоминает индийское кино, которое у нас нынче в моде.

ОКСАНА ЧЕРТОВА

Новинки



«Лунный рыцарь» / Moon Knight

Бывший морпех, страдающий от диссоциативного расстройства, внезапно получает власть и силы египетского бога Луны.

С 30 марта на Disney+. (16+)



«Медленные лошади» / Slow Horses

Шпионская лирическая комедия об агентах британской разведки MI6, «сосланных» в наименее престижное подразделение из-за совершённой ими ошибки.

С 1 апреля на Apple TV+. (18+)

«Последний автобус на Земле» / The Last Bus

Британский фантастический проект, в котором старшекласники пытаются выжить в условиях предстоящего «робокалипсиса».

С 1 апреля на Netflix. (16+)

ГОРОСКОП

МИХАИЛ ЧИСТЯКОВ, АСТРОЛОГ
Центр прогнозирования и психологии «АСТРУС»

ОВЕН
21.03 – 20.04

Неплохой день, когда можно проявить себя с самой лучшей стороны.

ТЕЛЕЦ
21.04 – 21.05

Можно сбавить обороты – вторая половина недели принесёт предательскую усталость.

БЛИЗНЕЦЫ
22.05 – 21.06

Посвятите день работе в коллективе. Если у вас планы, не торопитесь приступать к их реализации.

РАК
22.06 – 22.07

День благоприятен для профессиональных успехов. У вас сегодня всё должно получиться.

ЛЕВ
23.07 – 22.08

День лучше всего подходит для интеллектуальной деятельности. Стяжением земных благ можно заняться в другое время.

ДЕВА
23.08 – 22.09

Никто не говорит, что надо сидеть ниже травы и тише воды, но лучше сегодня быть осторожнее и не ввязываться в авантюры.

ВЕСЫ
23.09 – 22.10

День надо посвятить коллективной работе, почувствуйте себя частью целого.

СКОРПИОН
23.10 – 21.11

Вторую половину рабочей недели лучше всего посвятить самой простой рутинной работе.

СТРЕЛЕЦ
22.11 – 21.12

День должен стать удачным. Вы не только проведёте его с пользой, но и порадуете близких.

КОЗЕРОГ
22.12 – 20.01

Не лучшее время для производственных успехов. У вас сегодня решением домашних проблем.

ВОДОЛЕЙ
21.01 – 18.02

Период благоприятен для получения информации, обучения, встреч и знакомств. Не сидите на одном месте, больше двигайтесь.

РЫБЫ
19.02 – 20.03

Вы хорошо поработали и вправе рассчитывать на награду за труды. Но от всех предложений лучше решительно отказаться.

ЗОСТЕРИН-ГЕЛЬ

средство косметическое

- Воспаления и дерматиты различной этиологии;
- Аллергические кожные проявления;
- Микозные поражения кожи;
- Термические, радиационные, химические поражения кожи.



БЕСПЛАТНО

Зубопротезирование пенсионеров по городской программе. 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

Только у нас вы получите МЕТАЛЛОКЕРАМИЧЕСКИЕ коронки **БЕСПЛАТНО**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЙОД И ЗЕЛЁНКА ПОТРАСАЮЩЕ УДОБНО!

20 ЛЕТ НА РЫНКЕ
ЛЕККЕР®

Настоящая
зелёнка

Чистые
руки

Ищите в магазинах
и аптеках

Не прольется
и не испачкает

ТОЧЕЧНОЕ
НАНЕСЕНИЕ

МЯГКАЯ
КИСТОЧКА



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ

