

metro  **news.ru** 16+

metronews.ru [VK metro_online](https://vk.com/metro_online) gazetametro.spb

Люди на самокатах набирают скорость

В Петербурге стартовал сезон электросамокатов – самого противоречивого вида транспорта. Пешеходы средства индивидуальной мобильности недолюбливают, но горожане и туристы пользуются ими всё чаще и чаще. Рассказываем, что меняется этой весной. с. 4



ФОТООХОТА СПАСЛА БЕЛЬКА

Житель Соснового Бора Николай Петрович встретил новорождённую нерпу во время съёмки дикой природы. О «спасательной операции» он рассказал Metro. с. 2

ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО НИКОЛАЕМ ПЕТРОВИЧЕВЫМ

плюс Planet9 Яндекс Плюс 16+

ВЫСТАВКА ПАНК-КУЛЬТУРА
Король «Шут»

ПРОДЛЕНА ДО 12 МАЯ

СЕВКАБЕЛЬ ПОРТ

БИЛЕТЫ на Яндекс Афише

ПРОДАЖУ БИЛЕТОВ ОСУЩЕСТВЛЯЕТ ООО «ЯНДЕКС МУЗЫКА», 115035, Г. МОСКВА, САДОВНИЧЕСКАЯ УЛ., Д. 82, СТР. 2, ПОМЕЩЕНИЕ 10А05, ОГРН: 1187746644920



СКУЛЬПТОРОМ МОЖНО СТАТЬ ДАЖЕ НА БОЛЬНИЧНОМ с.6

ЮЛИЯ САВИЧЕВА ЛЮБИТ ПЕТЕРБУРГ с.11



ИЩЕМ РУССКИЙ СЛЕД ОТ ТАБЛИЦЫ МЕНДЕЛЕЕВА с.3

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

СПАСАТЕЛЬ SPASATEL

БАЛЬЗАМ **СПАСАТЕЛЬ**®

ОРИГИНАЛЬНЫЙ

Снимает боль и ускоряет заживление:


- ран, порезов и ссадин
- обморожений
- растяжений связок
- после ожогов
- синяков, ушибов и гематом

ВАША СКОРАЯ ПОМОЩЬ

ПРИБРЕТАЙТЕ В АПТЕКАХ!



SPASATEL-ONLINE.RU



ООО «ЛЮМИ» ОГРН 1037843052092. 191023, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, НАБ. Р. ФОНТАНКИ, Д. 59 ЛИТЕРА А, ПОМ. 7-Н, ОФ. № 402 Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-РУ. PA01.В.93022/21. Косметическое средство.

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

Что интересного происходит в Петербурге



«Волшебная флейта» | АЛЕКСАНДР НЕФФ | МАРИНСКИЙ ТЕАТР

«ВОЛШЕБНАЯ ФЛЕЙТА» 30 марта (6+)

Если и существует в мире универсальный спектакль, который одинаково восхитит и взрослых, и детей, и искушённых зрителей, и начинающих театралов, то это точно «Волшебная флейта» Моцарта! Одно из последних сочинений австрийского гения, сотканное из мелодий удивительной красоты и полное радости жизни. Это сдобренная магией философская опера-притча, диалоги в которой звучат на русском языке, а музыкальные номера – на немецком. На сцене Мариинского театра.

«ТОРБА-НА-КРУЧЕ» 4 апреля (16+)

Презентация нового альбома «Торба-на-Круче» в клубе «Космонавт». В истории группы однажды уже случилось такое событие, когда выпуск нового альбома совпал с юбилеем её лидера Макса Иванова. Это было в 2004 году, Макс исполнилось 30 лет, и тот альбом называется «Час времени». В этом году события повторяются. Макс Иванов & «Торба-на-Круче» готовят к выпуску новый альбом, который должен выйти аккурат ко дню рождения лидера группы.

«ИСТОРИЯ ЗВЕРУШЕК» 6–7, 21, 30 апреля (0+)

Театр «Буфф» представит уникальный образовательный спектакль «История зверушек», который в игровой форме расскажет юным театралам, как создавался наш мир. В основу предстоящей премьеры положена книга Чарльза Дарвина «Происхождение видов». Артисты театра «Буфф» в развлекательно-познавательном путешествии ответят на вопросы, которые часто интересуют самых маленьких: «Мама, а какое животное появилось первым?», «А кто был до динозавров?»

MELANCHOLIA с 27 марта (18+)

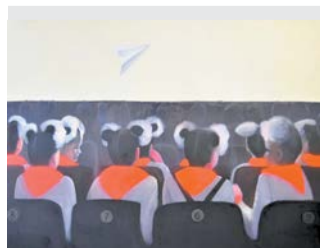
В день рождения Аркадия Ипполитова, хранителя итальянской гравюры XV–XVII веков Отдела западноевропейского искусства Государственного Эрмитажа, в KGallery открылась выставка «Melancholia. Памяти Аркадия Ипполитова». На ней представлены работы Александра Белослудцева, Беллы Матвеевой, Бориса Смелова, Георгия Гурьянова, Дани Акулина, Дмитрия Сироткина, Евгения Мохорева, Егора Острова, а также работы группового проекта «Золотой Осёл».

«ОРГАН ПРИ СВЕЧАХ» 4 апреля (6+)

Цикл «Музыка при свечах» уже стал одной из культурных достопримечательностей Петербурга. Но на этот раз мы предлагаем вам яркую новинку – избранные органные сочинения, исполненные под звёздным куполом Планетария №1 в окружении сотен свечей. Бессмертная классика и король инструментов в самом большом планетарии в мире.

НОВЫЕ ВЫСТАВКИ В МИСП с 22 марта (6+)

В Музее искусства Санкт-Петербурга XX–XXI веков открылись сразу три новые выставки: «Мифы о жизни» Юлии Сопиной (на фото работа «Орлята», 2022), «Растущая из формы» Юлии Ивановой и «Красота безмолвия» Иосифа Зисмана.



| ПРЕДОСТАВЛЕНО ОРГАНИЗАТОРАМИ



Специалисты уверяют: если бы маленькую нерпу не спасли, её бы могли растерзать белохвостые орланы и вороны | ВСЕ ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ НИКОЛАЕМ ПЕТРОВИЧЕВЫМ



Фотограф дикой природы Николай со спасённой нерпой

Сначала сделал фото, потом спас

Житель Соснового Бора 65-летний Николай Петрович обнаружил новорождённую нерпу во время прогулки по берегу Финского залива. Metro пообщалось со спасителем



АЛЕНА БОБРОВИЧ
alena.bobrovich@metronews.ru

Николай Петрович хорошо знает окрестности родного города, часто гуляет с фотоаппаратом вдоль побережья.

– В тот день я, как обычно, занимался фотоохотой, – рассказал Николай Metro. – На берегу увидел растерзанного хищными птицами лебедя. Расстроился, решил возвращаться домой. И вдруг заметил, что в заливе среди льдин кто-то шевелится. У меня был с собой длиннофокусный объектив, я посмотрел – оказалось, это маленькая нерпа! Мокрая, растрёпанная. А рядом, видимо, плавала её мама. Я сфотографировал малышку и пошёл к себе. Уже дома распереживался: раньше я встречал растерзанных хищниками бельков у нас



Нерпа в реабилитационном центре | VK.COM/SEALRESCUE

«Надеюсь, что наша нерпа окрепнет, повзрослеет и вернётся в Сосновый Бор. Может, мы ещё встретимся».

Николай Петрович

на берегу. Подумал: а вдруг и этот погибнет? У нас и лисы бегают, и орланов несколько раз встречал недалеко от города. Позвонил в Фонд друзей балтийской нерпы. Меня связали с сотрудниками нашей сосновоборской ЛАЭС, у них уже был опыт спасения ластроногих.

Белёк нервничал и пытался укусить

На следующий день Николай Петрович вместе с сотрудниками атомной станции отправился на берег.

– Взрослой нерпы уже не было рядом. Сильно штормило, льдина, на которой лежал детёныш, уменьшилась в размере, стала тоньше, – продолжает фотограф. – Мы заметили, что у белька окровавлено веко, значит, кто-то из местных хищников пытался совершить покушение.

Николай взял нерпу на руки и отнёс в машину.

– Малышка сначала нервничала, даже пыталась укусить через куртку, но потом успокоилась, затихла у меня

на руках, – вспоминает Николай.

Мокрую перепуганную нерпу посадили в рыбацкое корыто и на машине отвезли в посёлок Репино – в Фонд друзей балтийской нерпы.

В надёжных руках

Специалисты определили, что нерпе примерно 10 дней.

– К сожалению, лёд быстро тает, и маме не удалось выкормить маленького детёныша на берегу – в окружении собак, ворон и даже белохвостых орланов, – говорит специалист фонда, биолог Елена Андриевская. – Постараемся помочь нашей новой пациентке.

Спаситель маленькой нерпы постоянно находится в связи со специалистами.

– Мне рассказали, что она немного освоилась, появился аппетит: каждые два часа ест и потихоньку растёт, – говорит Николай. – Надеюсь, нерпа окрепнет и через какое-то время вернётся в Финский залив. Может, мы ещё встретимся.



Летом тюлени вернутся домой

В Фонд друзей балтийской нерпы каждую весну попадает несколько десятков ластроногих. В основном это ладожские нерпы и балтийские серые тюлени. По словам специалистов, в реабилитационном центре они проводят несколько месяцев.

Сначала малышей кормят специальной смесью, затем сырой рыбой. Летом их начинают выпускать в уличный бассейн, постепенно приучать к самостоятельной жизни.

«В июле-августе, когда мы понимаем, что наши подопечные полностью готовы к самостоятельной жизни, вывозим их на берег. Как правило, туда, где их и нашли», – говорит биолог Елена Андриевская.

Русский след в Периодической таблице Менделеева

26 марта 1869 года, 155 лет назад, Дмитрий Иванович Менделеев опубликовал Периодическую систему элементов на страницах своего учебника «Основы химии». Рассказываем о том, какой вклад русские учёные внесли в науку

ГРИГОРИЙ ВОРОНЦОВ

Периодическая таблица Д. И. Менделеева

Период	Ряд	ГРУППЫ ЭЛЕМЕНТОВ								Обозначение элемента	Атомный номер
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1	1	(H)								He	2
2	2	Li	Be	B	C	N	O	F	Ne	Li	3
3	3	Na	Mg	Al	Si	P	S	Cl	Ar	Na	11
4	4	K	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	27
	5	Cu	Zn	Ga	Ge	As	Se	Br	Kr	Ni	28
5	6	Rb	Sr	Y	Zr	Nb	Mo	Tc	Ru	Rh	45
	7	Ag	Cd	In	Sn	Sb	Te	I	Xe	Pd	46
6	8	Cs	Ba	La*	Hf	Ta	W	Re	Os	Ir	77
	9	Au	Hg	Tl	Pb	Bi	Po	At	Rn	Pt	78
7	10	Fr	Ra	Ac**	Rf	Db	Sg	Bh	Hs	Mt	110
	11	Rg	Cn	Nh	Fl	Mc	Lv	Ts	Og	Ds	118

РУТЕНИЙ (Ruthenium)
Атомный номер 44. Его открыл профессор Казанского университета Карл Клаус в 1844 году и решил назвать элемент в честь России. Ruthenia – один из вариантов средневекового латинского названия Руси.

ОГАНЕСОН (Oganesson)
Атомный номер 118. Был открыт в 2016 году российскими учёными из ОИЯИ в Дубне. Назван в честь научного руководителя Лаборатории ядерных реакций в институте Юрия Оганесяна. На 2024 год является последним известным элементом Периодической таблицы химических элементов.

ТЕННЕССИН (Tennessee)
Атомный номер 117. Официально открытие признали в 2015 году за дубнинскими учёными из ОИЯИ.

ДУБНИЙ (Dubnium)
Атомный номер 105. Открыт физиками Лаборатории ядерных реакций ОИЯИ в Дубне и Национальной лаборатории в Беркли в 1970 году. Так как элемент был обнаружен в одно и то же время в лабораториях двух разных стран, возник спор о первенстве. Его решили только спустя 20 лет – первооткрывателями признали оба коллектива. Назван элементом в честь города Дубны, хотя в СССР ему хотели дать имя в честь датского физика Нильса Бора – нильсборий.

ЛОУРЕНСИЙ (Lawrencium)
Элемент с атомным номером 103 был получен в СССР на ускорителе в ОИЯИ в 1961–1965 годах группой Г.Н. Флёрова и параллельно в эти же годы в Беркли. Официально первыми признали советские учёные. Назвали в честь физика Эрнеста Лоуренса.

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

РЕЗЕРФОРДИЙ (Rutherfordium)
Атомный номер 104. Про элемент мало что известно, так как его никогда не синтезировали даже в макроскопических количествах. По этой же причине он не может где-либо использоваться. Был открыт в 1964 году учёными Объединённого института ядерных исследований в Дубне.

ФЛЁРОВИЙ (Flerovium)
Атомный номер 114. Впервые его получили в 1998 году российские учёные в Дубне под руководством Юрия Оганесяна с участием учёных из Ливерморской национальной лаборатории США. Назван в честь одного из основателей института Георгия Флёрова.

МОСКОВИЙ (Moscovium)
Атомный номер 115. Официальное открытие признали за российскими учёными из ОИЯИ в Дубне. Назван в честь Московской области, где и располагается институт.

ЛИВЕРМОРИЙ (Livermorium)
Атомный номер 116. Открыт путём синтеза изотопов в 2000 году в институте в Дубне.

58	Ce	59	Pr	60	Nd	61	Pm	62	Sm	63	Eu	64	Gd	65	Tb	66	Dy	67	Ho	68	Er	69	Tm	70	Yb	71	Lu
140.12	Церий	140.907	Прометий	144.24	Неодим	147.07	Прометий	150.35	Самарий	151.96	Европий	157.25	Гадолиний	162.50	Тербий	164.930	Диспрозий	167.26	Гольмий	168.934	Эрбий	173.04	Тулий	174.97	Иттербий	175.04	Лютеций
90	Th	91	Pa	92	U	93	Np	94	Pu	95	Am	96	Cm	97	Bk	98	Cf	99	Es	100	Fm	101	Md	102	No	103	Lr
232.038	Торий	231	Протактиний	238.03	Уран	237	Нептуний	244	Плутоний	243	Америций	247	Кюрий	247	Берклий	251	Калифорний	251	Эйнштейний	257	Фермий	257	Менделеев	259	Нобелий	261	Лоуренсий

САМАРИЙ (Samarium)
Атомный номер 62. Впервые его обнаружил французский химик Делафонтен в 1878 году. Элемент назвали в честь минерала самарскит, в котором он и был найден. А сам минерал, в свою очередь, был назван по имени русского горного инженера Василия Самарского-Быховца, передавшего минерал иностранному химикам для изучения.

МЕНДЕЛЕВИЙ (Mendelevium)
Атомный номер 101. Был открыт в 1955 году американскими учёными из Национальной лаборатории имени Лоуренса в Беркли. Один из первооткрывателей элемента Гленн Сиборг предложил назвать его в честь создателя Периодической таблицы Дмитрия Менделеева. Американское правительство поддержало инициативу, несмотря на идущую между США и СССР холодную войну.

НОБЕЛИЙ (Nobelium)
Первой об открытии 102-го элемента в 1957 году заявила группа учёных, работавших в Стокгольме. Они же и предложили назвать элемент в честь Альфреда Нобеля. Однако данные об открытии не были подтверждены работами других лабораторий. Официально первый синтез элемента признали за российскими учёными в 1992 году в ходе экспериментов в ОИЯИ.

© РИА «Новости», «Википедия»

Приглашаем на БЕСПЛАТНУЮ ПРОВЕРКУ СЛУХА!
Профессиональное оборудование и специалисты!
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
САУХОВЫЕ АППАРАТЫ
ТопФон
www.topfone.ru
м. Адмиралтейская, Малая Морская, 19
317-03-03 без выходных с 10 до 20 часов
ООО «Олица», 190000, г. Санкт-Петербург, Малая Морская ул., 19, оф. 73; ОГРН 1147847180777. Срок акции — до 01.04.2024 г.
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

БЕСПЛАТНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ!!! ДЛЯ ГРАЖДАН РФ
+ УЗИ сосудов шеи
+ УЗИ вен нижних конечностей
+ УЗИ коленных суставов
+ 3D сканирование позвоночника
МС-Клиника, Л041-01148-78/00324514
Для записи позвоните по телефону: **8(963)343-64-11**
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
*БЕСПЛАТНО ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ КУПОНА

ЭТО ИНТЕРЕСНО!
ЯСНОВИДЯЩАЯ
Загария Надежда Ивановна
ПО МНОГООЧИСЛЕННЫМ ПРОСЬБАМ ПРОДЛЕВАЕТ ПРИЕМ В Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ
Надежда Ивановна Загария по милости Божией получила от Господа особый дар (сверхчувствительного) восприятия, о чем свидетельствуют многочисленные письма и благодарности верующих и священнослужителей.
За самоотверженный труд и деятельное служение людям Надежда Ивановна Загария награждена благоговенной архиерейской грамотой.
*Лидер народных целителей России
Награждена архиерейской грамотой г. Москвы, Санкт-Петербурга
Имеет церковное благословение и на свою деятельность. Надежда Ивановна обладает мощной силой предостерегать от бед, определять и снимать порчу (чародейство); выявлять материнское и родовое проклятие, венец безбрачия – как у мужчин, так и у женщин; снимать привороты (при контакте или по фото); налаживать добрые отношения в семье, ставить мощную защиту. Если вы чувствуете себя некомфортно (плохие сны и т.д.) или обнаружили подозрительные предметы в своем доме или на пороге, обращайтесь к Надежде Ивановне.
Духовно-православный целитель Загария Надежда Ивановна НЕ ВЫПОЛНЯЕТ УСЛУГ черной магии, не привораживает, не наводит порчу.
2 минуты от м. «Владимирская» или м. «Достоевская».
Стоимость консультации – 500 руб.
Запись через секретаря: 8-962-707-93-74, 8-911-707-62-92
*По направлению комплементарная медицина, по данным Международной медицинской ассоциации специалистов комплементарной и народной медицины, психологов и целителей. РЕКЛАМА

По каким правилам будут ездить на электросамокатах в этом году

Электросамокаты вернулись на улицы Петербурга. Какие правила и ограничения будут действовать в новом сезоне?



ЕВГЕНИЯ
ЕЛИСЬЕВА
evgeniya.elisseeva@metronews.ru

В этом году в Петербурге будут работать три компании по аренде электросамокатов: Whoosh, «Яндекс» и «Юрент». Всего на улицах города появится порядка 48 тыс. самокатов.

В этом году ограничений стало больше – город подписал с кикшерингами Соглашение о соблюдении правил использования средств индивидуальной мобильности (СИМ) на территории Санкт-Петербурга.

Теперь нельзя размещать электросамокаты в парке 300-летия, на Дворцовой и Разводной площадях, ул. Морского Десанта в Петропавловском районе. А в 28 зонах, в том числе на Дворцовой площади и Невском проспекте, езда запрещена совсем.

По-прежнему скорость в городе ограничена до 20 км/ч, а в 133 локациях – до 15 км/ч. Ещё в семи местах – не более 10 км/ч.

В свою очередь и кикшеринги обещают бороться с нарушителями.

– В рамках нашей программы «Год безопасного самоката» мы планируем внедрить систему детектирования поездок вдвоём, – рассказали Metro в компании «Юрент». – Также сейчас мы вместе с партнёром тестируем решение по идентификации пользователей, чтобы допускать до самокатов только лиц, достигших 18-летнего возраста. А с прошлого года у нас действует «внутренний» рейтинг пользователей – с учётом соблюдения ПДД и количества нарушений. При повторных или серьёзных нарушениях будем блокировать пользователя в приложении.

ГРАФИКА: АНДРЕЙ КАЗАКОВ | METRO

ОГРАНИЧЕНИЯ ДЛЯ ВОДИТЕЛЕЙ ЭЛЕКТРОСАМОКАТОВ

ЧТО НЕЛЬЗЯ:

- АРЕНДОВАТЬ САМОКАТ, ЕСЛИ ТЕБЕ ЕЩЁ НЕТ 18 ЛЕТ
- ЕЗДИТЬ НА ОДНОМ САМОКАТЕ ВДВОЁМ
- ЕЗДИТЬ ПО ПЕШЕХОДНЫМ ПЕРЕХОДАМ
- ЕЗДИТЬ ВДВОЁМ С РЕБЁНКОМ СТАРШЕ 7 ЛЕТ
- ЕЗДИТЬ В НЕТРЕЗВОМ СОСТОЯНИИ
- РАЗГОНЯТЬСЯ БЫСТРЕЕ 20 КМ/Ч, А В НЕКОТОРЫХ ЗОНАХ – НЕ БОЛЬШЕ 10 КМ/Ч
- ЕЗДИТЬ ПО АВТОМАГИСТРАЛЯМ, ГДЕ НЕ ПРЕДУСМОТРЕНО ДВИЖЕНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ
- ПЕРЕВОЗИТЬ КРУПНЫЕ ГРУЗЫ, ВЫСТУПАЮЩИЕ ЗА ПРЕДЕЛЫ САМОКАТА

6+

ПУШКИН. НАШЕ. ВСЁ

СУББОТА — 12.30
ПОВТОР: ПОНЕДЕЛЬНИК 14.30, СРЕДА 18.45

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
ТЕЛЕКАНАЛ

РЕКЛАМА

Сквер с фонтаном или парк с канатами – решат петербуржцы

Продолжается голосование за проекты благоустройства. Metro изучило зелёных претендентов



ЮЛИЯ ЖУРАВЛЁВА
yuliya.zhuravleva@metronews.ru

Создание новых общественных пространств в рамках национального проекта «Жильё и городская среда» идёт с 2019 года. В этот раз от Петербурга выставлено 36 объектов. Голосование стартовало 15 марта. Сделать свой выбор жители города на Неве могут на сайте 78.gorodsreda.ru.

– Какие территории в городе необходимо благоустроить в первую очередь? Решать петербуржцам. Каждый житель старше 14 лет может онлайн отметить участки, которые, по его мнению, стоит преобразовать, – сообщили в соцсетях Комитета по благоустройству.

Скверы участвуют в гонке

В гонке на благоустройство участвуют уже существующие зелёные объекты. Среди них, например, сквер Николая Львова. Общественное пространство находится в Невском районе. Здесь предлагается создать пешеходные дорожки и установить фонари. Территорию разделяет на несколько зон: для тихого отдыха, занятий спортом, на игровую площадку для детей с аттракционами.

Ещё один претендент на преобразование – безмятный сквер в Кронштадтском районе. Он расположен на улице Советской, 35. Локация пользуется популярностью у местных жителей. В планах на эту территорию не просто обустроить газоны и посадить деревья, но и оборудовать фонтан.

В голосование также включены Калужский сквер, Деминский, Геслеровский,



Национальный проект «Жильё и городская среда» запустили в 2019 году



Набережная реки Лапки – победитель прошлого сезона проекта «Жильё и городская среда». Игровая площадка для детей здесь сделана в виде лодки | **ВСЕ ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА**

226

новых общественных пространств открылось в Петербурге за последние четыре года

«Какие территории в Петербурге необходимо благоустроить в первую очередь, решать петербуржцам».

Комитет по благоустройству

Зеленинские сады и многие другие. На выбор петербуржцев также несколько бульваров: Измайловский в Адмиралтейском районе, бульвар на проспекте Непокорённых в Калининском.

Отдых у воды

Шанс на преобразование в 2024 году могут получить и пространства у воды. В их числе новый отрезок набережной реки Смоленки – между Наличным и Смоленским мостами. За этот объект уже проголосовали более

1800 человек. Ему «на пятки наступает» прибрежная территория Финского залива в Красносельском районе – в створе улицы Адмирала Черокова. За этот проект проголосовали более 1400 человек. В ходе благоустройства здесь планируется сделать детскую площадку, пешеходные дорожки, освещение.

Принять солнечную ванну

В голосовании также участвуют три пляжа. Два из них находятся в Курортном районе – «Чудный» и «Новый». Там предлагается обновить пляжное оборудование. Третий объект расположен на острове Чухонка в Колпинском районе. В проекте анонсируют обустройство площадок для принятия солнечных ванн, кабинок для переодевания. Глаз отдыхающих будут радовать новые деревья и кустарники.

Выбрать объект благоустройства петербуржцы могут до 30 апреля. Пространство, которое победит, включат в адресную программу «Формирование комфортной городской среды».

Добавим, что за последние четыре года в Петербурге открыли 226 новых общественных пространств.



Оригинальное оформление набережной прослеживается в каждом элементе. Красный маяк, к примеру, – это смотровая площадка

КАК ЛЕГКО ПРОДАТЬ КВАРТИРУ: ПЯТЬ ПРОСТЫХ ЛАЙФХАКОВ

Тот, кто хоть раз в жизни пытался продать квартиру, знает, что эта задача кажется простой только в теории. Учитывая большое предложение на рынке, заинтересовать потенциального покупателя бывает проблематично. Даём несколько советов, которые способны облегчить дело.

Совет №1: делайте скидку

Фактически есть две крайности: стоимость, которую вам пытаются предложить агенты, и «цена мечты». Все мы считаем, что наша собственность должна стоить дорого. Но есть универсальное правило: если вы хотите продать квартиру быстро, то от средней цены, которую можно увидеть на сайтах недвижимости онлайн, отщипните 10-15%. Иначе жильё может стоять долгими месяцами без особых откликов. Но это нормально, если нет срочности.

Совет №2: эффективно пропиарьте недвижимость

Многие продавцы до сих пор пренебрегают правильной подачей своего объекта, считают, что лучше показать меньше в объявлении, скрывая реальный внешний вид. Но всё как раз наоборот: покупатели охотнее реагируют на объявления с максимумом визуальных материалов. Сделайте хорошие фото (и побольше!), снимите видеогид по вашей собственности. Это вселяет доверие.



Совет №3: не скрывайте недостатки

Не пишите маркетинговые тексты с исключительно превосходными степенями. Разумеется, нужно положительно подать объект, но старайтесь это делать в более реалистичном ключе. Поэтому добавьте в объявление пару недостатков, шероховатостей или особенностей. Это покажет, что вы адекватно оцениваете реальность.

Совет №4: ищите правильную площадку

В России есть масса площадок для размещения объявлений с хорошей аудиторией, но в конечном счёте выигрывают те, которые предлагают максимально широкий перечень услуг и дополнитель-

ных опций. К примеру, на Домклик (1,6 млн уникальных пользователей и 160 тысяч объявлений по Петербургу и области в месяц) можно полностью закрыть сделку: от подготовки документов и снятия обременений до получения ипотеки от Сбера со скидкой в 0,3–0,7% и проведения безопасных расчётов. Также здесь есть сервис анализа цен, который подскажет стоимость квартиры на основании аналогичных сделок, и возможность получить значок «От собственника», что позволит быстрее продать квартиру.

Совет №5: не выключайте телефон

Сегодня очень многие стараются не брать трубку, когда звонят с незнакомых номеров, но эта привычка может привести к плохим последствиям в случае продажи вашей недвижимости. Обязательно отвечайте, если есть возможность, а если пропустили, старайтесь написать в мессенджере постфактум.

Пластилиновые фигурки помогли бесплатно ходить на выставки

Подготовился к больничному

Петербуржец Юрий Стебаков всю жизнь работал в автомобильной отрасли. На пенсии стал сниматься в кино.

— На одной из съёмок сильно повредил колено, — рассказывает Юрий. — Оказалось, нужна операция. Врачи предупредили, что после неё придётся два месяца ходить на костылях. Я задумался: а чем заниматься всё это время?

Юрий решил вспомнить детство: несколько лет он посещал кружок лепки и керамики. Купил скульптурный пластилин.

— Первой была пантера, затем увлёкся конями в пальто, — продолжает Юрий. — Решил, что четырёх цветов мне недостаточно, купил детский пластилин.

В коллекции Юрия уже есть советские вожди — Ленин, Сталин, Хрущёв и Брежнев, поэты и художники.

— Но больше всего мне нравится лепить героев знаменитых кинофильмов и сказок, — говорит Юрий. — Придумываю сюжет, делаю набросок на бумаге. Мой Шерлок Холмс катается на самокате, великому комбинатору Бендеру помогает искать драгоценности ворона, а Ивану-царевичу доставляет лягушку служба доставки. **АЛЁНА БОБРОВИЧ**



Юрий Стебаков со своей работой



Персонажи фильма «Белое солнце пустыни»: Сухов, Верещагин и Саид



Конь в пальто | **ВСЕ ФОТО: АЛЁНА БОБРОВИЧ**

ZOOM



Александр Сергеевич Пушкин



Брежнев и Хрущёв меряются орденами

Художник-любитель

Свои работы Юрий Стебаков показал профессиональным художникам.

— Владимир Баженов предложил вступить в Петербургский творческий союз художников, — говорит Юрий. — Мою кандидатуру одобрили. Я заплатил взносы в общественную организацию и получил удостоверение. Это совсем не значит, что я стал профессионалом. Но теперь могу ходить бесплатно на выставки, которые организует Союз художников. Что и собираюсь делать. **METRO**

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

• Выезд мастера на объект **БЕСПЛАТНО**
• **ПОМОЩЬ** в подготовке помещений и приобретения материалов
• Низкие цены - высокое качество. **ГАРАНТИЯ**
РЕМОНТ КВАРТИР 908-26-08
Все виды работ любой сложности: от **ЭКОНОМ**ного до **ЭЛИТ**ного.
Мелкий ремонт по дому. Комплексный ремонт «под ключ» и отдельно по помещениям:
КОМНАТА, ТУАЛЕТ, ВАННАЯ, КОРИДОР, КУХНЯ

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

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

NEVSKY GUIDE ЭКЛЕКТИКА-ГИД
01-04 мая ЖЕМЧУЖИНЫ ТУЛЬСКОГО КРАЯ (Тула — Богородицк — Ясная поляна)
09-11 мая ТВЕРСКОЙ КРАЙ (Тверь — Ржев — Старица — Торжок)
09-10 июня КАРЕЛИЯ 2 дня (Сортавала-Рускеала-Петрозаводск-Гирвас-Кивач)
13-14 июня ПСКОВ — ТАЛАБСКИЕ ОСТРОВА, 2 дня
17-20 июня БЕЛАРУСЬ (Лида-Гродно-Новогрудок), 4 дня
24-26 июня НОВГОРОД-ВАЛДАЙ-СТАРАЯ РУССА, 3 дня
05-06 июля ПСКОВ-ИЗБОРСК-ПЕЧОРЫ-ПУШКИНСКИЕ ГОРЫ, 2 дня
07-09 августа КАРЕЛИЯ 3 дня (Олонец-Киндасово-Петрозаводск-Гирвас-Кивач-Марциальные воды-Кинерма-Рускеала)
25-28 августа СОЛОВЕЦКИЕ ОСТРОВА
АДРЕС: 191186, г. СПб, НЕВСКИЙ ПР., 44, лит А, оф. 3 М. ГОСТИНЫЙ ДВОР

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

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

ПАМЯТНИКИ
Все за 29900 рублей!
В акционную стоимость входит:
- Стела из карельского гранита
- Подставка
- Цветник
- Гравировка ФИО+даты
- Портрет
- Монтажные отверстия
- Бесплатное хранение до установки
РОС РИТУАЛ СЕРВИС
Большой каталог моделей www.RitualGranit.ru
Тел. 602-93-09

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

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ:
• Корпусная мебель по вашим размерам +79817289384

РАБОТА:
• Охранники в ТЦ, 3/п 50т.р. м. Пл.Восстания т. 8-911-0004472
• Работа, в т.ч. военным 9976774

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

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

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

Дома и Бани из бруса
Строим из профилированного бруса
Дом «под усадку»:
6х6м = 740 000 р.
8х8м = 1 190 000 р.
Дом «с отделкой»:
6х6м = 1 187 000 р.
Баня «с отделкой»:
4х4м = 548 000 р.
Выезд специалиста БЕСПЛАТНО
РАБОТАЕМ БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ! Низкие цены! Гарантия!
СК «ВладимирСтрой», ст. м. «Озерки», пр. Луначарского, д. 21, к. 1
www.stroim-iz-brusa.ru +7 (921) 994-53-49



**АННА
ФЕНИТИ**

ЖУРНАЛИСТ

КАК БЕРЕЧЬ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ

Трагические события в «Крокусе» повлияли на миллионы людей независимо от того, где бы они ни находились. Соболезнования и слова поддержки россиянам и москвичам звучали в тысячах выступлений, видеороликов и «кружочков» по всему миру. Я обратила внимание на то, что очень часто тексты заканчивались одной и той же фразой: «Берегите себя и своих близких». Это казалось странным и непонятным – ну как можно уберечься от чего бы то ни было в нашем ужасном мире, где постоянно происходят события, от которых просто теряется дар речи? Мы в очередной раз получили напоминание о том, как хрупка человеческая жизнь, как легко её потерять, на какой тоненькой ниточке, которая может быть перерезана в любой момент, она висит.

Как и вы, все последние дни я провела, листая ленты соцсетей, и в результате пришла к простому выводу: беречь себя и своих близких означает не просто быть внимательными и осматривать правила безопасности и переходить улицу только на зелёный сигнал светофора. Прежде всего это значит относиться друг к другу с вниманием, уважением и любовью – стараться не ссориться по мелочам, целовать и обнимать друг друга, особенно детей, что-то делать вместе – читать, печь блины, гулять с собакой, ужинать за одним столом, делиться новостями, дарить приятные мелочи, ободрять, настраивать на хорошее, поддерживать в моменты слабости, болезни, неудач или просто плохого настроения. Эти простые правила всем известны, но они имеют свойство забываться и уходить куда-то на второй план в суете ежедневных забот. По очереди нас бесят то плохая погода, то злой начальник, то маленькая зарплата или неподъёмная гора домашних дел, и мы автоматически переносим раздражение на тех, кто находится рядом с нами.

Возможно, сейчас как раз тот момент, когда надо попробовать остановиться, оглянуться вокруг и в очередной раз попытаться расставить приоритеты, понять, что для нас самое главное в жизни, а на что не стоит тратить столько времени, внимания и сил.

Да, кому-то все эти слова наверняка покажутся заезженными, банальными или слишком простыми. Не буду с вами спорить. Но что точно непростое – это превратить слова в действия и попробовать на самом деле беречь тех, кто рядом, а значит, и самих себя. Переживать сложные и даже трагические моменты всегда проще вместе, поэтому я хочу попробовать расширить круг тех, к кому нужно относиться бережно, и включить в него, например, и друзей, и даже коллег. Всё-таки, как ни крути, мы проводим с ними даже больше времени, чем со своими домашними, – это ли не повод для взаимной заботы друг о друге. Начну прямо с сегодняшнего дня, чего и вам желаю. Берегите себя и своих близких!

Мнение автора может не совпадать с мнением редакции.

«Мы в очередной раз получили напоминание о том, как хрупка человеческая жизнь, как легко её потерять, на какой тоненькой ниточке, которая может быть перерезана в любой момент, она висит».

Анна Финити



Друзья, наступила весна, а значит, пришло время показать всем, что наши женщины самые красивые! Примите участие в конкурсе Metro! Сделайте своё фото на рабочем месте, напишите несколько строк о том, почему вы любите свою работу, и пришлите нам на адрес: konkurs@metronews.ru с пометкой «Королева на работе».

«Здравствуйте. Я работаю «Феей чистоты». На мне держится вся чистота моей любимой лаборатории. Работа нравится. Очень удобно совмещать её с воспитанием дочки», – пишет Елена.



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

ИЛЛЮСТРАЦИЯ
СОЗДАНА НЕЙРОСЕТЬЮ



*«Он стал крутить свой длинный ус
И начал: «Молвить без обиды,
Ты, хлопец, может быть, не трус,
Да глуп, а мы видали виды».*

Борис, читатель Metro

Стиль жизни с metro

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

ЕВГЕНИЯ ЕЛИСЕЕВА
редактор

Веселье на льду

Зимой мы с детьми постоянно посещаем городские катки и уже заранее расстраиваемся, что сезон подходит к концу. Будем очень скучать – мы даже летом на пляже можем вспоминать, как нам было весело.

Я очень рада, что дети разделяют моё увлечение: в этом году мы поставили (ну почти) на коньки младшего 3-летнего сына, а старший оттачивал мастерство и учился тормозить, но пока не очень успешно. И просит записать его на фигурное катание.

Ну а пока будем закрывать сезон – «Каток у Флагштока» у метро «Зенит» будет работать почти до середины апреля, обязательно сходим ещё пару-тройку раз на прощание.



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!



«Котьяра Маркиз очень любит свою кровать, которая ему маловата», – хозяйка Алла.

metro

16+

Газета Metro [Metro]
Санкт-Петербург
№23 (4739)
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 № 1551

Время подписания в печать:
по графику – 26.03.2024, 20.00
фактическое – 26.03.2024, 20.00
Т. 150 000. Распространяется бесплатно

PLUS

WWW.METRONEWS.RU

Возрождённое ГТО празднует юбилей – 10 лет

Благодаря федеральному проекту «Спорт – норма жизни» нацпроекта «Демография» в регионах страны продолжает набирать популярность выполнение нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» возродили ровно 10 лет назад. Главная его цель – добровольное оздоровление нации и развитие массового спорта. К движению ГТО присо-

единились уже миллионы людей, самому младшему – 6 лет, старшему – 101 год.

Всего за 2023 год число новых участников движения ГТО составило 2,72 млн, включая 15,1 тыс. инвалидов и лиц с ОВЗ. А за 10 лет возрождённый комплекс вовлёк в ряды физкультурно-спортивного движения страны 22,1 млн россиян от 6 лет до 101 года, что составляет более 16% населения страны.

Что такое ГТО

Физкультурный комплекс ГТО включает в себя бег, прыжки, метание гранаты, плавание, лыжные гонки, стрельбу и прочие спортивные виды. При успешной сдаче нормативов можно получить либо до 10 дополнительных баллов при посту-

«За 10 лет к выполнению нормативов ГТО приступили более 22 млн россиян в возрасте от 6 лет».

Олег Матыцин,
министр спорта России

плении в вуз, либо премию на работе или привилегии по занятиям в фитнес-клубах с лучшими тренерами. Также обучающимся, имеющим золотой знак отличия ГТО, может быть назначена повышенная государственная академическая стипендия в порядке, установленном Минобрнауки. Год назад нормативы обновлись: планку

результатов для золота и серебра повысили, для бронзы немного снизили.

И возрастных ступеней в комплексе стало 18. Первая – для школьников 6–7 лет, последняя – для людей старше 70.

Минспортом России ежегодно проводятся фестивали ГТО среди служащих, студентов, семей и школьников.

СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ

ОХРАННИКИ

ПП(отапливаемое, складская зона), сменный график (не вахта), лицензия, гражданство РФ, з/п 3 000 р. смена

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



Работа в вашем районе

Производство пластиковых изделий

НАБИРАЕТ РАБОЧИХ

- обучение
- оплата еженедельно
- возможно оформление по трудовой или договору
- возможно предоставление общежития бесплатно
- работа в теплых и светлых цехах
- работа с поролоном и пластиком
- оплата проезда

МУЖЧИНЫ и ЖЕНЩИНЫ
- ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

ОФОРМЛЕНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ С РЕГИСТРАЦИЕЙ ДЛЯ МИГРАНТОВ - БЕСПЛАТНО!

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

+7 (981) 761-33-23
Надежда Ивановна

+7 (952) 388-13-20
Татьяна

Работа с бесплатным проживанием и питанием

- **ОФИЦИАНТ** шведского стола
гр.р. 2/2 45000р
- **ПОВАР** шведского стола
гр.р. 2/2 56000р
- **ОПЕРАТОР** прачки
гр.р. 2/2 45000р
- **ГОРНИЧНАЯ**
гр.р. 2/2 45000р
- **ГОРНИЧНАЯ**
гр.р. 6/1 78000р
- **ПОДСОБНЫЙ РАБОЧИЙ**
гр.р. 5/2 35000р

Адрес: г. Зеленогорск, Приморское шоссе, 593Б
Тел.: 8 (921) 932-27-07
Звонить со вторника по субботу с 10.00 до 19.00
Различные варианты оформления.
www.gelios-hotel.ru

СРОЧНО ТРЕБУЕТСЯ ПЕРСОНАЛ 8 904 513-20-60

Объект рядом со ст. метро «Крестовский остров»

Уборщик(-ца) помещений	Оклад (руб.)
График: 5/2, по 8 ч., 9.00–18.00	43400–46400
График: 5/2, по 4 ч., 18.00–22.00	27300–30300
График: 5/2, по 3 ч., 6.00–9.00	27300–30300
Техник-уборщик	
График: 5/2, по 8 ч., 6.00–14.00 или 14.00–22.00	59500–62500
График: 5/2, по 8 ч., 9.00–18.00	59500–62500
График: 5/2, по 4 ч., 18.00–22.00	29750–31250
Дворник	
График: 2/2, по 12 ч., 7.00–19.00	51750–57500

Объект рядом со ст. метро «Московская»

Уборщик(-ца) помещений	Оклад (руб.)
График: 5/2, по 8 ч., 9.00–18.00	41400
График: 5/2, по 4 ч., 18.00–22.00	25300
График: 5/2, по 3 ч., 6.00–9.00	25300
Уборщик(-ца) кофематов	
График: 5/2, по 12 ч., 6.00–18.00	60000
Техник-уборщик	
График: 5/2, по 8 ч., 9.00–18.00	51750–57500
График: 5/2, по 4 ч., 18.00–22.00	28750

Объект рядом со ст. метро «Черная речка»

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

Объект рядом со ст. метро «Новочеркасская»

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

Объект рядом со ст. метро «Чкаловская»

Уборщик(-ца) помещений	Оклад (руб.)
График: 5/2, по 8 ч., 9.00–18.00	41400
График: 5/2, по 4 ч., 18.00–22.00	25300
Менеджер по клинингу	
График: 5/2, по 8 ч., 6.00–14.00 или 14.00–22.00	69000

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



Требуются

ОХРАННИКИ

4-6 разряда

Наличие лицензии охранника!

Графики: 1/2, 2/2 з/п от 45 000 рублей

Объекты: Санкт-Петербург и Ленинградская область

Тел.: +7-967-513-81-00

ПУБЛИКАЦИЯ ВАКАНСИЙ в газете МЕТРО

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

ЕДИНОВРЕМЕННАЯ ВЫПЛАТА **1 100 000**

ЕЖЕМЕСЯЧНО ОТ **210 000**

В ЗОНЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

18+

УГОРОДА-ГЕРОЯ – СВОИ ГЕРОИ

GOV.SPB.RU/CONTRACT

СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ

117

Компания «ПИВООПТ» набирает

ГРУЗЧИК–КОМПЛЕКТОВЩИК

от 60 000 на руки без задержек

Обязанности:

- Погрузо-разгрузочные работы
- Участие в размещении товара на складе
- Комплектация заказов по терминалам сбора данных
- Поддержание чистоты и порядка на складе

Требования:

- Внимательность, аккуратность, исполнительность.
- Умение работать с терминалами сбора данных будет преимуществом.
- Готовность к физическим нагрузкам.

Условия:

- Мы берём кандидатов как опытных, так и без опыта работы- всему научим.
- Официальное оформление
- Стабильная выплата зар. платы
- Оплачиваемые переработки
- Оплачиваемый отпуск
- Оплачиваемый больничный лист
- Чистый склад 1000м.
- Возможность карьерного и профессионального роста
- Есть возможность работать только в ночь.
- Обеды за счет Компании
- СИЗ по сезону.

График 5/2 преимущественно в вечер с 13-00 до 22-00.
Возможен график 5/2 с 9-00 до 18-00
Две субботы в месяц рабочие с 9-00 до 14-00

Тел.: +7-981-982-51-87 Наталья (специалист по кадрам)
Санкт-Петербург, м. «Нарвская», Химический переулок, 12, к. 3Б

ГРУППА «ПЕТЕРБУРГСКИЙ МЕТРОПОЛИТЕН» объявляет набор на обучение профессии

МАШИНИСТ ЭЛЕКТРОПОЕЗДА

Зарплата от 75 600 руб. после обучения от 108 000 до 138 000 руб. на линии

- Льготы и гарантии, компенсации
- Дополнительный отпуск
- Возможность назначения досрочной пенсии
- Дополнительное медицинское страхование
- Отдых на социальных объектах
- Объединяем город, сближаем людей

ТРЕБОВАНИЯ К КАНДИДАТАМ

- ВОЗРАСТ ОТ 18 ЛЕТ
- ГОДНОСТЬ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ
- ОБРАЗОВАНИЕ НЕ МЕНЬШЕ 11 КЛАССОВ

ТЕЛ. 240-19-99

*на фото – Андреев А.В., лучший машинист электропоезда Электродепо «Южное», призёр Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Лучший по профессии»

Сеть БУШЕ приглашает уборщиц(ков)
для создания чистоты и комфорта в наших пекарнях

"белая" зп от 47 684 руб график 3/3 по 12 часов бесплатное питание

буше
8 812 640-01-10

Вакансии открыты в разных частях города. Опыт работы не требуется.

Заводу ООО «Артос» по производству вентиляционного оборудования **ТРЕБУЮТСЯ:**

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

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

КЛАДОВЩИК-КОМПЛЕКТОВЩИК
ЗП от 65 000 руб,
график 5/2, оформлени по ТК РФ, питание
м. Выборгская Тел.: 8-996-778-68-47

ОХРАННИКИ
Объекты от 3200 руб./смена, подработки от 300 руб./час
+7-812-500-70-70, 8-964-613-97-56

ОХРАННИКИ
возможность совмещения, оклад+премия+проезд без задержек
8 (911) 757-09 - 90

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

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

ПУБЛИКАЦИЯ ВАКАНСИЙ в газете МЕТРО
Марина Спорникова
244-43-43 доб. 228
marina.spornikova@metronews.ru

АО «НПЦ «Акварин»
Монтажник РЭА и П (3-6 разряд)
• Официальное трудоустройство
• График работы: 5/2
• Премии, ДМС, спорт, соц. пакет
От 70 000 рублей
Новочеркасская 8 (812) 445-23-27
(10 минут пешком)

Работа в вашем районе **Картонажное производство**
НАБИРАЕТ РАБОЧИХ
- обучение
- оплата еженедельно
- возможно оформление по трудовой или договору
- возможно предоставление общежития бесплатно
- гибкий график - как вам удобно
- работа в теплых и светлых цехах
- работа с клеем и бумагой
- оплата проезда
МУЖЧИНЫ, ЖЕНЩИНЫ И ПОДРОСТКИ - ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!
ОФОРМЛЕНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ С РЕГИСТРАЦИЕЙ ДЛЯ МИГРАНТОВ - БЕСПЛАТНО!
Адрес: Лен. область, Всеволожский р-он, п. Романовка, ул. Инженерная, д. 20а
Городской: 981-85-85
Мобильный: 8-904-631-85-85

Для размещения **ВАКАНСИЙ** в газете МЕТРО просто позвоните или напишите!
Марина Спорникова
244-43-43 доб. 228
marina.spornikova@metronews.ru

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ В КУХНЮ БОЛЬНИЦЫ:

- ПОВАР** 48300 руб. опыт от 1 года.
- КУХОННЫЙ РАБОТНИК** 37500 руб. можно без опыта.

График 2/2, 3/3, официально.
Находимся на пересечении ул. Садовая и наб. реки Фонтанки.
Тел., whats app: +7(903)092-88-53

Требуются: **ООО «Кожгалантерейное предприятие «Белая»**

ПРОДАВЕЦ(ЦЫ) график работы 5/2 (выходные скользящие) с 11-00 до 19-30, суббота с 11-00 до 19-00 Оформление по ТК РФ	ШВЕЯ (с опытом работы) на производство ВАХТЕР (контролер) график работы 1/2
---	--

Т.: +7 (812) 274 80 22, +7 (921) 099 27 41

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

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

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

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

На производство на постоянную работу требуются рабочие:

- СЛЕСАРИ-СБОРЩИКИ**
- РАСПИЛОВЩИКИ**

80 000 – 90 000 руб. на руки

- Работа в теплом цеху с алюминиевым и стеклопластиковым профилями (резка, сверловка, обработка, клепка, сборка)
- Оплачиваемый отпуск
- Оформление по ТК РФ
- Можно без опыта, обучение.

+7-921-403-60-68

«Академии ФНС ЛАБ – Нева» требуется:

ул. Костюшко 9/2

- ПЕКАРЬ-КОНДИТЕР** 2/2., с 7.00 до 19.00, 63 000 р.
- БУФЕТЧИК-КАССИР** 2/2, с 07.00 до 19.00, 52 000 р.

ул. Торжковская 10

- БИБЛИОТЕКАРЬ** 5/2, с 8.40 до 17.20, 35 000 р.
- ПОВАР** 2/2, с 07.00 до 19.00, 55 200 р.
- РАБОЧИЙ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ И РЕМОНТУ ЗДАНИЯ** 6/1, с 9.00 до 16.00, 52 000 р.
- УБОРЩИК ПОМЕЩЕНИЙ** 6/1, с 6.40 до 8.40, 20 000 р.

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

Организатор **ПЕРЕВОЗОК** СПб ГКУ «Организатор перевозок» проводит набор

КОНТРОЛЕРОВ-РЕВИЗОРОВ
пассажира транспортного

- Официальное оформление.
- Скользящий график работы.
- Обучение за счет работодателя.
- З/п от 55 800 руб. до вычета налогов.

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

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

Компания «ПИВООПТ» набирает

КЛАДОВЩИК ПРИЕМКИ /ПРИЕМЩИК
от 65 000 на руки

Обязанности:
• Приемка товара по накладным
• Проведение поступлений в 1С WMS
• Погрузо-разгрузочные работы
• Размещение товара
• Комплектация заказов по терминалам сбора данных
• Поддержание порядка на складе

Требования:
• Желание работать
• Внимательность, дисциплинированность, ответственность
• Аккуратность, исполнительность
• Готовность к физическим нагрузкам

Условия:
• График 5/2 Суббота, воскресенье выходные
• Официальное оформление
• Стабильная выплата заработной платы
• Оплачиваемый отпуск
• Оплачиваемый больничный лист
• Чистый склад 1000м.
• Утепленная рабочая зона
• Возможность карьерного и профессионального роста
• Предоставляется спецодежда

Бесплатные обеды за счет компании

Тел.: +7-981-982-51-87 Наталья (специалист по кадрам)
Санкт-Петербург, м. «Нарвская», Химический переулок, 12, к. 3Б

ООО «КВАРТА» требуются

ДВОРНИКИ И УБОРЩИЦЫ(К)

- Разные районы города
- График работы 5\2
- Официальное оформление по ТК РФ

Оплата от 45 000 р.
Возможность подработок за доп. оплату
Ограничений по возрасту нет

+7 916 964 00 27
+7 921 788 51 43

ТРЕБУЮТСЯ РАСПРОСТРАНТЕЛИ ГАЗЕТЫ metronews

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

ДЛЯ УБОРКИ ПОМЕЩЕНИЙ, ТЕРРИТОРИИ МФК «ЛАХТА ЦЕНТР» ТРЕБУЮТСЯ

Менеджер по клинингу График: 5/2, по 8 ч., 6.00-14.00 или 14.00-22.00	Оклад 84000 руб.	• Развозка от метро ст. м. Беговая • Доплата за выполнение доп. работ • Оплата сверхурочных работ • Премии по итогам работы за полугодие • Официальное трудоустройство • Белая заработная плата • Выплата з/п на банковскую карту
Уборщик(-ца) помещений График: 5/2, по 8 ч., 7.00-16.00 или 09.00-18.00 График: 5/2, по 4 ч., 18.00-22.00 График: 2/2, по 12 ч., 7.00-19.00	Оклад 43400 - 46400 руб. 27300 - 30300 руб. 43400 - 46400 руб.	
Техник-уборщик График: 5/2, по 8 ч., 7.00-16.00 или 9.00-18.00	Оклад 59500 - 62500 руб.	СПб, ст. м. Беговая, Лактинский пр., д. 2, к.3 8 904 513-20-60
Оператор поломочной машины График: 2/2, по 12 ч., 7.00-19.00	Оклад 59500 - 62500 руб.	
Тракторист График: 5/2, по 8 ч., 7.00-16.00 Опыт работы на спецтехнике «Авант», «Митракс», «Лонкинг» обязателен	Оклад 74750 руб.	

От чего бывает катаракта глаз и возможно ли от неё избавиться навсегда

Катаракта – заболевание, которое наиболее распространено среди людей зрелого возраста



ЗИНАИДА БЕЛОВА
zinaida.belova@metronews.ru

Как отмечают офтальмологи, этот недуг – результат денатурации белка, из которого состоит хрусталик. Белковые волокна темнеют под воздействием изменений на молекулярном уровне. Причина этого проста и прозаична – мы стареем. После 45 лет в организме запускаются процессы, которые изменяют все системы (и зрительная не исключение).

С возрастом хрусталик теряет эластичность, уже не так быстро и чётко фокусируется на все расстояния, что приводит к возрастной дальнозоркости после 45–50



После операции по замене хрусталика можно даже распрощаться с очками | DEPOSITPHOTO

лет. Катаракта – следующий этап, который обычно наступает ближе к 60 годам. По статистике, в этом возрасте катарактой болеет каждый второй человек. Вот почему помутнение хрусталика – данность, которая ждёт каждого, говорят специалисты.

Каковы симптомы

При катаракте хрусталик, природная линза глаза, мутнеет и уплотняется. Человек начинает хуже видеть, в поле зрения появляется туман, цвета предметов желтеют, многим людям становится трудно читать и различать предметы на близком расстоянии.

Если вы заметили, что стали видеть хуже при чтении, просмотре телевизора, работе за компьютером, не списывайте это на усталость, а запишитесь на диагностику зрения. Только так можно установить истинную причину проблем.

Чем опасно заболевание

Ухудшение зрения при катаракте в перспективе грозит слепотой. Также недуг может спровоцировать развитие опасного осложнения – вторичной глаукомы. Дело в том, что при катаракте хрусталик часто не только мутнеет, но и увеличивается в размерах, из-за чего нарушается отток внутриглазной жидкости, и зрительный нерв атрофируется. В этом случае велик риск навсегда утратить зрение.

Как избавиться

На ранних стадиях развития катаракты врач может назначить капли, которые улучшат обменные процессы в тканях глаза. Однако это лишь замедлит прогрес-

15–20

минут длится операция по замене хрусталика

сирование заболевания. Полностью избавиться от катаракты можно только при помощи операции, суть которой в замене помутневшего природного хрусталика на искусственный – интраокулярную линзу.

В современной хирургии операция длится 15–20 минут и проводится под местной капельной анестезией, не оказывающей излишней нагрузки на сердечно-сосудистую систему. В день операции пациент возвращается домой, длительное пребывание в клинике не требуется. Оценить результат можно уже через несколько часов, а период реабилитации не помешает привычному образу жизни.


ЭКСПЕРТ



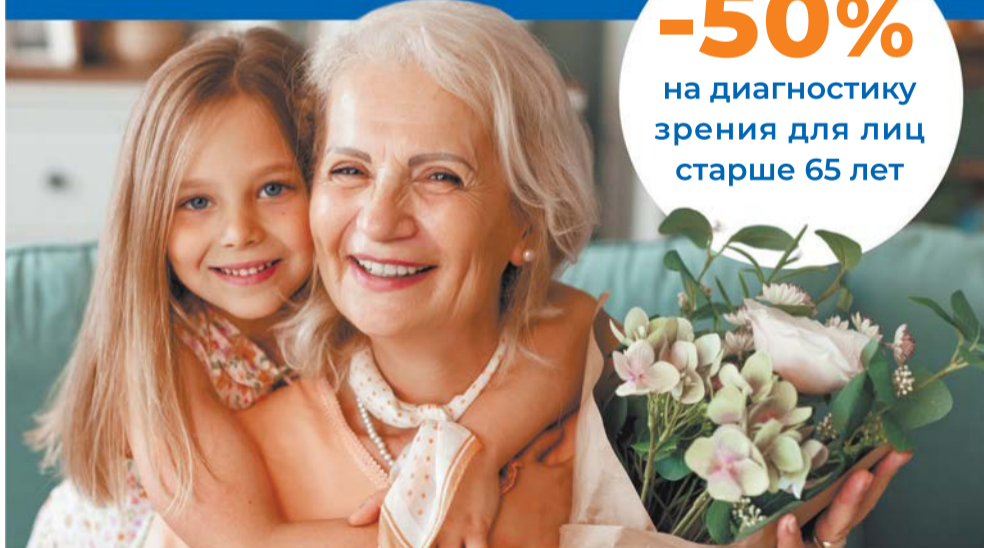
ЕВГЕНИЙ ГУРМИЗОВ
кандидат медицинских наук, врач-офтальмохирург

Зрение можно вернуть

Современное лечение катаракты позволяет не только избавить пациента от помутнения хрусталика, но и решить проблемы рефракции, чтобы вообще не пользоваться очками. Стало возможно проводить одномоментные операции для лечения катаракты и глаукомы. Так снижается стресс для пациента, уменьшается время реабилитации. Операция по удалению катаракты считается одной из самых безопасных в офтальмохирургии. Высокотехнологичные модели интраокулярных линз со сложной оптикой подбираются индивидуально и позволяют получить качество зрения даже лучше, чем до появления катаракты.



Счастье видеть важное



-50%

на диагностику зрения для лиц старше 65 лет

до 10 000 ₪ на лечение катаракты*

* Акция действует по 30.04.2024 г. Размер скидки зависит от вида ИОЛ (интраокулярная линза).

Офтальмологическая клиника «Эксимер»
Апраксин пер., д. 6 | +7 812 325-55-35
Коломяжский пр., д.15, к.2 | excimerclinic.ru



Лицензия № ЛО41-01148-78/00555155 от 09.10.2017 ОГРН № 107784762183 Реклама.

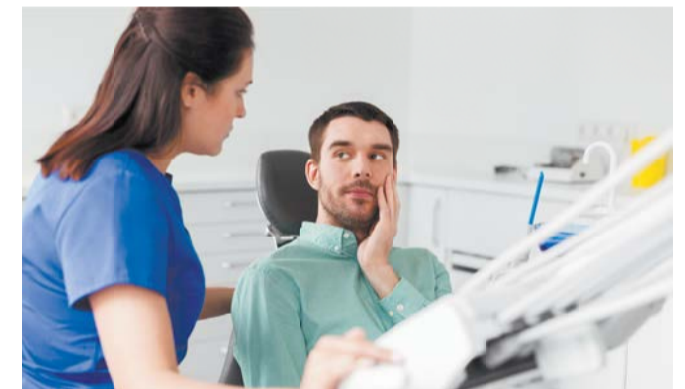
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Почему наши зубы становятся слишком чувствительными

Представьте, вы разворачиваете столь желанное мороженое, начинаете его есть. И вдруг зуб пронзает боль. Длится она секунд 30, но вам и этого достаточно! Что случилось? Скорее всего, у вас повышенная чувствительность зубов или гиперестезия. Это чрезмерная болевая реакция организма на температурные, химические или механические раздражающие факторы. Причин, по которым может развиваться эта проблема, довольно много. Однако самых частых всего три, рассказал Metro стоматолог Владимир Лосев.

Карис

– Если у вас повышенная чувствительность зубов, то вполне возможно (и это чаще всего так и бывает), речь идёт об обычном кариесе. При нём в зубе образуется полость, в которой скапливаются бактерии. Со временем «дыра» становится настолько глубокой, что достигает сосудисто-нервного пучка зуба. Ну и затем в неё попадают холодная или горячая пища – и организм сразу же формирует болевой ответ, – говорит эксперт. – Решается эта проблема установкой композитной пломбы либо



Вовремя посещайте врача, лечите кариес и болезни дёсен. Лучше не терпеть, даже если боль пока ещё переносима | DEPOSITPHOTO

той или иной керамической реставрацией.

Недостаточная гигиена

– Причиной в данном случае могут быть, например, неудачно расположенные восьмью зубы, которые человек просто физически не может прочистить. Либо какие-то технические или врачебные ошибки в основном при керамических или композитных реставрациях, – говорит Владимир Лосев.

Гипертонус

– Причин, которые не связаны напрямую с полостью рта, существует множество. Например, речь может

идти о перегрузке зуба из-за мышечного гипертонуса – мышечной активности, которая, в свою очередь, связана с перевозбуждением центральной нервной системы, – объясняет врач. – Гипертонус провоцирует появление следующих симптомов: затруднение при открывании рта, щелчки или болезненные ощущения в области суставов, утомляемость мышц при длительном жевании.

При отсутствии лечения на фоне гипертонуса развивается дисфункция височно-нижнечелюстного сустава (ВНЧС). В случае этой проблемы пациенту требуется качественная диагностика в специализированных клиниках со специализированным оборудованием. METRO

40–70%

жителей планеты сталкиваются с гиперчувствительностью зубов

«Я очень люблю Петербург!» Юлия Савичева

30 марта в клубе «Космонавт» состоится большой сольный концерт Юлии Савичевой (12+). О новых хитах, любимых сериалах и походе в Эрмитаж российская певица рассказала Metro

Что ожидает зрителей на концерте в Петербурге?

Я выступаю с программой «Стихия». Помимо хитов, которые все знают и любят, добавим новые. Это песня «Девочка», дуэт с Григорием Лепсом и другие новые песни из моего альбома «Под кожей», который я выпустила на прошлой неделе.

Как вам Петербург?

Здесь всегда меня круто принимают! Питер, моё пламенное сердце вам посылаю! На «Золотом граммофоне» в феврале я пела песни «Жёлтое такси», «Сияй» – и даже дети вскакивали и танцевали. Очень тёплый приём. Я люблю Петербург! Сложно сказать – за что. Вот когда ты любишь человека, ты же не знаешь, за что конкретно. Погода в Питере иногда бывает ужасной. Но я обожаю город за какое-то душевное состояние. Оно меланхоличное, и это меня привлекает. Здесь всегда царят творческая атмосфера и спокойствие.

Есть ли любимые места в городе?

Мы с мужем как-то приехали зимой в Питер и пошли в Эрмитаж. Очередь была колоссальная. У меня замёрзли ноги, но мы стояли до последнего и попали туда. Я была в восторге! За один день там невозможно всё обойти, я бы хотела ещё раз туда сходить. Только не зимой! Исаакиевский собор нравится. Когда смотрю на него, то каждый раз чувствую величие и трепет. Сколько раз на него смотрю – всегда восхищаюсь.

Как вдохновляетесь на творчество?

Меня многое может вдохновить – начиная от поездки в Питер и заканчивая обычной прогулкой. Я вообще люблю выходить на улицу и идти куда глаза глядят! Могут вдохновить поездка, фильм какой-то. Люблю нетривиальные картины, экспериментальные – артхаус. Последнее, что посмотрела и мне понравилось, – «Бедные-несчастные». Вдохновляют посиделки с дочерью, разговоры с мужем, музыка, которую я, бывает, случайно услышу.

А ваша дочь Анна проявляет интерес к музыке, вокалу?

Она у меня очень талантливая! И поёт здорово, и танцует, и рисует, и мастерит руками. Ещё учиться любит. Я вот не помню, чтобы полу-



Юлия Савичева побывала в гостях у Metro | ПРЕДОСТАВЛЕНО ОРГАНИЗАТОРАМИ

Досье

- Возраст: 37 лет
- Родилась: г. Курган
- Дискография:
«Высоко», 2005 год
«Магнит», 2006 год
«Оригами», 2008 год
«Сердцебиение», 2012 год
«Личное», 2014 год
CLV, 2020 год
«Стихия», 2022 год
«Под кожей», 2024 год

чала какое-то колоссальное удовольствие от учёбы. Если пойдёт в артистки, я буду только рада.

Каково это – быть мамой-музыкантом?

Важно быть на одной волне и слышать друг друга, разделять увлечения ребёнка, его интересы. Мы всегда на видеосвязи, и я точно знаю, что происходит в её жизни, а она – что в моей. Мы можем даже поиграть по видеосвязи. А когда я рядом, то

мы, конечно, отрываемся по полной! Но всё должно быть в меру. Иногда происходит гиперкомпенсация, но я себя останавливаю.

Вы следите за музыкальной модой?

Я считаю, главное – делать то, что нравится, а не гнаться за модой и трендами. Надо оставаться собой, а не продавать свои принципы жизни и музыки. А это сложный путь. В шоу-бизнесе так часто не работает, но я стараюсь быть посередине. Чтобы это было и финансово выгодно – и в то же время чтобы в музыке были душа и сердце, чтобы мне хотелось петь. Есть много артистов, которые поют только то, что коммерчески успешно, но им это не нравится. И это трагедия! Я хочу чего-то большего. Хочется музыкой помогать людям жить, не опускать руки. Быть такой мотивационной палочкой-выручалочкой. Музыка лечит! Хочу, чтобы в моих песнях люди находили ответы на важные жизненные вопросы.

«Когда я смотрю на Исаакиевский собор, каждый раз чувствую величие и трепет!»

Юлия Савичева,
певица

У вас среди самых популярных хитов – «Если в сердце живёт любовь», «Корабли», «Привет». Хотелось бы затмить их новыми композициями? Приблизить хотелось бы. А я человек целеустремлённый. Из последних релизов про эмоциональное состояние и посыл – это песни «Девочка» и «Разбитые зеркала». Люди моментально их считали, и я получила огромный отклик.

Бывали какие-то курьёзные случаи на концертах?

В основном страшные случаи происходят на гастролях. То мужчина обнажённый выбегает на сцену, то декорации падают. Бывает, что непогода – и нужно выступать на улице. Помню Камчатку. Там снег с дождём, а зрители стоят по колено в воде и всё равно смотрят концерт. Спасают тепловые пушки. Кстати, был случай, когда одна из них вышла из строя и начала огнём пулять.

Что делаете в свободное время?

Лежу!

Вы сериалы любите? Смотрите «Не родись красивой», для которого спели саундтрек?

Я пыталась каждый раз его начать смотреть, но никак не могла продолжить. Есть ощущение какой-то наивности, но сама задумка прекрасна. Нравится сериал «Чужестранка». Недавно посмотрела сериал «Екатерина Великая».

Что нравится в людях?

Нравятся искренность, простота и честность. Отталкивают враньё, напыщенность, панибратство, когда человек пытается казаться тем, кем не является.

ЮЛИЯ ЖУРАВЛЁВА

ЭКОНОМ

нескромно экономно

Санкт-Петербург,
пр. Энергетиков, 16 А

Горошек зелёный,
Кукуруза десертная
BONDUELLE, 425 мл



94⁹⁰
131⁹⁰

не более 5 шт. в день

Масло сливочное
ЭКОМИЛК 82,5%
380 г



319⁹⁰
420⁹⁰

Креветки Королевские
в панцире с/г в/м
весовые, 1 кг



499⁹⁰
670⁹⁰

не более 3 кг. в день

Т/бумага PAPIA
3-сл. 8 шт.
в ассортименте



169⁹⁰
254⁹⁰



Все низкие цены здесь

Подписывайтесь
на наш
Telegram-канал

18+



Цены действуют с 28.03.2024 по 14.04.2024 только в магазине «Эконом» по адресу: г. СПб, пр. Энергетиков, д.16, лит.А при наличии товара по Карте №1* (в т.ч. Лента-РАЙФАЙЗЕН, Лента). Количество товара ограничено. Цены указаны в рублях. При действующем ограничении для какого-либо товара на количество штук в чеке в день, то при покупке сверх этого количества действует цена по карте, указанная на ценнике. *№1 по числу считающих, что Карта №1 даёт существенную экономию при покупках (опрос покупателей Ленты 2022).

Гороскоп

МИХАИЛ ЧИСТЯКОВ, АСТРОЛОГ
Центр прогнозирования и психологии «АСТРУС»

♈ Овен
21.03 – 20.04
В четверг стоит сдерживать свои горячие порывы – не лучшее время проявлять активность и лезть на рожон.

♉ Телец
21.04 – 21.05
Не стоит рассчитывать исключительно на собственные силы в любом сегодняшнем деле. Зато в коллективе вы справитесь.

♊ Близнецы
22.05 – 21.06
Самое время заняться нерешенными пока рутинными делами, до которых раньше не доходили руки.

♋ Рак
22.06 – 22.07
Хороший период наступил для типичных Раков. Вторую половину недели можно целиком посвятить творчеству, в этом вы наверняка добьетесь успеха.

♌ Лев
23.07 – 22.08
Сегодняшний день больше подходит для решения вопросов дома и семьи, а не для профессиональных свершений. Поэтому, если будет возможность, останьтесь дома.

♍ Дева
23.08 – 22.09
Получите удовольствие от непосредственного общения с людьми – как на работе, так и дома.

♎ Весы
23.09 – 22.10
День как будто специально придуман для того, чтобы пройтись по магазинам и приобрести что-то полезное.

♏ Скорпион
23.10 – 21.11
Если есть ощущение, что вы застоялись, пора впрягаться в ярмо нерешенных ранее проблем.

♐ Стрелец
22.11 – 21.12
Под конец рабочей недели уже может казаться, что силы не те, что прежде. Поэтому сбавьте обороты, не берите на себя лишнего.

♑ Козерог
22.12 – 20.01
Может быть, таких больших результатов, как в начале недели, сегодня и не будет. Но можно опереться на плечо друга.

♒ Водолей
21.01 – 18.02
Прекрасный день, чтобы реализовать всё, что задумано, по крайней мере, на рабочем месте. Будьте активнее и выйдете в передовики.

♓ Рыбы
19.02 – 20.03
У кого-то есть возможность стяжать богатства материальные, но Рыбам лучше переключиться на богатства духовные.

Гороскоп

МИХАИЛ ЧИСТЯКОВ, АСТРОЛОГ
Центр прогнозирования и психологии «АСТРУС»

♈ Овен
21.03 – 20.04
Вы всегда полны запала и энтузиазма, но в апреле стоит немного остыть и отойти в сторону, позволив другим проявить себя. Старайтесь не брать на себя слишком много работы. Зато для личной жизни довольно удачное время, когда вы привлекаете всех вокруг своим обаянием. В течение всего месяца можете испытывать усталость.

♉ Телец
21.04 – 21.05
Хороший месяц для реализации оригинальных идей и новых проектов. Уделите время построению планов на будущее. В личной жизни лучше пока не принимать важных решений. Главная опасность в этом месяце исходит от вас самих – заботьтесь о себе, не потакайте пагубным привычкам.

♊ Близнецы
22.05 – 21.06
Не стоит так уж сильно рваться в отпуск – отдохнуть вы всегда успеете, а благоприятные показатели в карьере бывают не так уж часто. Именно в этом месяце они у Близнецов будут. Тем, кто рассчитывает начать новые отношения, стоит проводить время в компании друзей. Если партнёр уже есть, чаще делитесь с ним мыслями, идеями. Здоровье не разочарует.

♋ Рак
22.06 – 22.07
Ударно смогут провести апрель типичные Раки. Можно рассчитывать на успехи. Если вы нацелены на победы в карьере, не сидите без дела. Правда, на личную жизнь времени из-за работы может не остаться. Если ваше счастье уже рядом с вами, старайтесь хотя бы редкие выходные дни проводить с ним.

♌ Лев
23.07 – 22.08
Апрель не порадует крупными успехами на рабочем месте. Лучше потратить время на обучение и саморазвитие или отправиться в отпуск в познавательное путешествие. Именно там вас может ждать интересный роман. Не расстраивайтесь, если куда-то уезжать не собираетесь: познакомиться вы сможете и через Интернет. Откажитесь от экстрима.

♍ Дева
23.08 – 22.09
У Дев могут пробуксовать индивидуальные проекты, зато вы сможете проявить себя в коллективных делах. В личной жизни апрель пройдёт ровно. Главное – не тянуть на себя одеяло. Если пока ищете потенциального партнёра, будьте скромнее. Соблюдайте максимальную осторожность на проезжей части.

♎ Весы
23.09 – 22.10
От вашей способности работать в команде будет сейчас зависеть успех. Прислушайтесь к просьбам и проблемам окружающих. Уделите время и вопросам личной жизни, ведь именно для их решения наступает самый благоприятный момент. К здоровью никогда не стоит относиться халатно, а вам в этом месяце тем более.

♏ Скорпион
23.10 – 21.11
Наиболее продуктивно апрель пройдёт у тех, кто занимается каким-то творчеством. Только не ждите появления капризной музы, вы справитесь и без неё. При этом будьте скромнее, не рассчитывайте на громкие победы. Для личной жизни не самый лучший месяц – будьте мягче с любимым человеком. Следите за самочувствием.

♐ Стрелец
22.11 – 21.12
Для карьеры и бизнеса этот месяц не станет слишком удачным – от них вас могут отвлекать домашние хлопоты. Благоприятен апрель и для отпуска. Зато по личной жизни у Стрельцов на апрель один из лучших прогнозов. Если хотели начать новые отношения, это самый подходящий период. Здоровье не должно подвести.

♑ Козерог
22.12 – 20.01
Апрель станет подвижным и активным в информационном плане. При этом далеко не всё из этого будет действительно важным. Хорошо заниматься вопросами недвижимости. Что же касается личной жизни, то месяца больше порадуется тех, кто уже создал свою семью. За здоровье в апреле вряд ли придётся переживать.

♒ Водолей
21.01 – 18.02
В течение апреля у Водолеев будут возможности как-то решить свои материальные проблемы. Успехи в финансах сейчас зависят только от вас. Как нельзя лучше этот месяц подходит для знакомств и приятного общения. Может быть возвращение старых связей. Порадует апрель энергичностью и хорошим самочувствием.

♓ Рыбы
19.02 – 20.03
У вас на апрель один из лучших прогнозов, так что постарайтесь успеть сделать побольше дел именно в этом месяце. Можно рассчитывать на материальный успех. А вот тема личной жизни вряд ли станет лидирующей в апреле, но это не значит, что вы не можете ею заниматься.

ЧТО ПОСМОТРЕТЬ НА ДИВАНЕ

Каждую неделю мы рассказываем о самом интересном в мире ТВ

ПРЕМЬЕРА СЕРИАЛА



«Задача трёх тел»

Героям сериала придётся жарко | NETFLIX (16+)

Режиссёр: Дерек Цан
Сценаристы: Дэвид Бениофф, Д.Б. Уайсс
В ролях: Джован Адепо, Джон Брэдли, Лиам Каннингэм, Розалинд Чао, Эйса Гонсалес и др.

О чём
Китай, времена Китайской культурной революции. Отца юной Е Вэньцзе, уважаемого профессора, признали контрреволюционером, обвинив в распространении ложной капиталистической науки. После его публичной казни девушка оказывается в трудовом лагере, откуда за провинность – чтение запрещённой литературы – её переводят на отдалённую секретную радиолокационную базу. Там ей поручают – ни много ни мало – подавать сигналы обитате-

лям других планет и пытаться связаться с ними быстрее русских и американцев. Е Вэньцзе использует эту возможность, чтобы отомстить землянам, которые нехорошо обошлись с ней и её семьёй. Спустя несколько десятков лет в научном сообществе Китая происходит серия самоубийств. Специалист по нанотехнологиям Огги Салазар, знакомая с одной из погибших, сразу же после её смерти начинает видеть странные знаки – светящиеся цифры, ведущие

обратный отсчёт. Вскоре к ней на улице подходит некая женщина и даёт понять, что, во-первых, стоит заканчивать с экспериментами, а во-вторых, скоро ей подадут знак свыше. Вскоре Огги действительно получает сигнал с неба, после которого становится понятно: нашей планете угрожает что-то серьёзное.

Впечатления
«Задача трёх тел» – американская версия трилогии «Воспоминания о прошлом Земли» китайского писателя Лю Цысиня, по которой соотечественники писателя успели выпустить свой сериал чуть раньше. Проект по настроению мрачный, по содержанию – запутанный и многоуровневый. Действие происходит не только в двух временных периодах, но и в компьютерной игре, в которую играла погибшая женщина-физик и в которой героям приходится адаптироваться к различным катаклизмам на нашей планете. Тема подразумевает обилие научных терминов и материй, но сценаристы так разжевали все сложные процессы, что люди, даже далёкие от науки, смогут уловить, в чём суть дела. А вот зрителям, более знакомым с астрофизикой, происходящее в стиле «подмигивания неба» может показаться детской сказкой.
МАРИЯ ПОЗИНА

Элтацин®
ПРИ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ

Головные боли
Нарушение сна
Апатия
Раздражительность
Метеозависимость

Чтобы узнать подробнее о препарате, отсканируйте этот код, 18+

реклама

Регистрационное удостоверение ЛС-000199

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ**

Медицинский научно-производственный комплекс
БИОТИКИ
Элтацин®
Регистрационное удостоверение ЛС-000199
Глицин+Глутаминовая кислота+Щелочные таблетки подольные 70 мг+70 мг+70 мг 30 таблеток
Применяется при синдроме вегетативной дисфункции
Увеличивает физическую работоспособность
Повышает сократительную способность миокарда

БИОТИКИ
СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД