


Planet9

12+

ВИКТОР
ЦОЙ
ЛЕГЕНДА

ВЫСТАВКА — БАЙОПИК
TSOYLEGEND.RU СЕВКАБЕЛЬ ПОРТ



ПРОДАЖУ БИЛЕТОВ ОСУЩЕСТВЛЯЕТ ООО «КОМПАНИЯ АФИША» ОГРН: 1107746038410 ИНН 7710861670 АДРЕС МЕСТОНАХОЖДЕНИЯ: 117105, Г. МОСКВА, ВАРШАВСКОЕ ШОССЕ, Д.9, СТР.1Б, ПОМ. XXXIV, КОМ. 36. ПАО СБЕРБАНК

ПРОДЛЕНА ДО ОСЕНИ

ГАЗЕТА МЕТРО САНКТ-ПЕТЕРБУРГ Вторник, 29 апреля 2025 №31 (4846)

 Max. +8 °C | Min. +2 °C

№1 В РОССИИ*

metro[®]

news.ru

16+



ЛОШАДИ
В ЗООПАРКЕ
ТАНЦУЮТ
И ХОДЯТ
В СОЛЯРИЙ с.4

 metronews.ru  metro_online  gazetametro_spb




ФОТО: «КИНОПОИСК»



МЕТРО ОТКРЫЛИ
ДОСРОЧНО ПО
ПОРУЧЕНИЮ
ГУБЕРНАТОРА с.3

МИХАЙЛОВ
ВСПОМНИЛ
СВОЙ ПУТЬ
К УСПЕХУ с.12



КОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ
ТЕАТРА ШАЛЯПИНА
ОТКРОЮТ ОСЕНЬЮ с.2

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



Дорогие друзья! Поздравляем вас с Первомаем!

1 мая 2025 года профсоюзы выступают за: • сохранение и создание новых рабочих мест • рост реальной зарплаты • безопасные условия труда • повышение социальных гарантий • диалог бизнеса, профсоюзов и власти

Доблестный труд – гарантия Победы!

Коллективный договор – лучшая защита работника! Работающий человек не должен быть бедным!

Сильные профсоюзы – стабильное общество!

Федерация профсоюзов Санкт-Петербурга и Ленинградской области

NEWS

WWW.METRONews.RU



У метро ленточки будут раздавать 6 и 8 мая | ИГОРЬ АКИМОВ

Раздадут почти 700 тыс. георгиевских ленточек

В Петербурге стартовала Всероссийская патриотическая акция «Георгиевская лента». В этом году раздадут порядка 700 тыс. чёрно-оранжевых символов Победы. На станциях метро их можно будет получить 6 и 8 мая с 17 до 19 часов. Во всех МФЦ ленты раздают уже сейчас. В числе первых их взяли пассажиры станции «Горьковская». Там в день открытия развернулась интерактивная площадка. Посетители увидели оригинальные награды и услышали песни военных лет. Отметим, что в 2025 году акция отмечает 20-летний юбилей. Всего за это время было выпущено 33 млн лент.

В Петербург вернётся «Бессмертный полк»

В этом году акция памяти пройдёт не только в онлайн. 9 мая шествие «Бессмертного полка» состоится по Невскому проспекту, – сообщил вице-губернатор Петербурга Борис Пиотровский. «Тысячи петербуржцев в День Победы вновь пройдут по центру города с портретами своих героев в руках. Также частью шествия станет парад ретроавтомобилей. В колонне исторических машин проедут ветераны Великой Отечественной войны вместе с героями специальной военной операции», – написал в своём телеграм-канале Борис Пиотровский. Сохраняется и онлайн-формат. Чтобы принять в нём участие, нужно отправить фото и историю своего героя через официальный сайт: 2025.polkrf.ru.

Из виол создадут звёзды, ленты и награды

Петербургские садовники приступили к цветочному оформлению города к 9 Мая. Первые виолы появились в парке Городов-Героев в Московском районе. Из цветов создали большую георгиевскую ленточку. Постепенно преобразуются Московский проспект и Балтийский сад. На Васильевском острове, на пересечении 9-й линии и Большого проспекта, сделают композицию из весенних растений в виде звёзд. Цветник «Разорванное кольцо» обустроят на углу ул. Коммуны и Рябовского шоссе. До конца апреля 600 тыс. виол высажат в садах, скверах, на площадях. С приходом тепла распустятся и 300 тыс. тюльпанов.



В новом концертном зале на Английской набережной зрители услышат звучание английского органа XIX века



Витражи с апостолами, которые украшают зал, восстановили в первозданном виде | ВСЕ ФОТО: ИГОРЬ АКИМОВ

Оперу сыграют в зале с апостолами

Реставрация бывшей англиканской церкви Иисуса Христа вышла на финальную стадию. Уже этой осенью там откроется Концертный зал театра им. Ф.И. Шаляпина. Metro изучило исторические интерьеры

ЮЛИЯ ЖУРАВЛЁВА
yuliya.zhuravleva@metronews.ru

Принц Майкл Кентский

Превращение бывшей англиканской церкви в концертный зал одобрила сама королева Елизавета II.

– Её Величество сказала, что это прекрасная идея, ведь музыка ближе всего к Господу Богу, – рассказывает художественный руководитель Музыкального театра им. Ф.И. Шаляпина Фабио Матранджело. – В 2016 году неожиданно объявили визит принца Майкла Кентского в Петербург. И он выразил желание посмотреть старую англиканскую церковь. Мы сразу подумали, что там надо устроить концерт, и быстро всё организовали. У нас не было шанса даже провести репетицию на площадке, но обычно в церкви неплохая акустика. Мы сыграли серенады английского композитора Э. Элгара и П.И. Чайковского.

Спустя 9 лет в этих стенах вновь звучит музыка. Мастера настраивают орган.

– Реставрация находится в самой финальной стадии. Сейчас идёт передача помещений пользователю, завершаются пусконаладочные работы, – говорит директор компании по производству и реставрации Алексей Распопов. – Вот сейчас вы слышите, что идёт тонкая настройка работы органа.

Музыкальный инструмент фирмы «Бриндли энд Фостер» фактически музейный экспонат. Изготовлен в 1877 году в городе Шеффилде, который находится

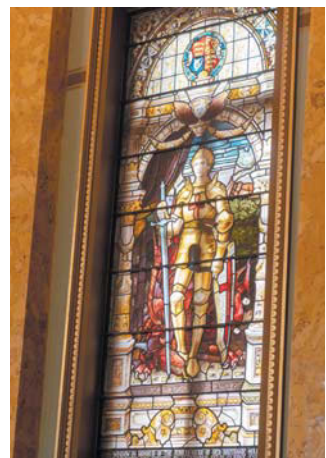
в графстве Саут-Йоркшир. Его использовали на церковных службах. Орган реставрировали одновременно со зданием на Английской набережной.

– Он приехал в Россию в конце XIX века. Это был один из самых больших органов в Петербурге. В отличие от немецких инструментов, английские обладали особенным романтическим звучанием, и вскоре мы с вами сможем в этом убедиться! – рассказывает директор Музыкального театра им. Ф.И. Шаляпина Юлия Стрижак.

Сцена-трансформер

Старинный орган установили в концертном зале, который оборудовали с нуля. Он рассчитан на 200 зрителей.

– Оборудовали сцену-трансформер, которая может меняться в зависимости от замысла режиссёра. Есть большой экран, огромный мультимедийный комплекс.



Всего было отреставрировано 15 витражей, в т.ч. 12 с апостолами. Трое святых особо почитаются в Англии

Всё это даёт нам возможности для художественного роста, нового взаимодействия с публикой, расширения репертуара. Зал оснащён по последнему слову мировых сценических требований, – говорит Юлия Стрижак.

Витражи с апостолами

Реставрация Концертного зала на Английской набережной стартовала в 2022 году. Особого внимания заслуживают уникальные английские витражи. Их забирали на восстановление в мастерскую.

– Необыкновенное архитектурное достоинство – витражи английской работы в стиле Тиффани. Их 15 штук: 12 апостолов и ещё 3 святых, которые особенно почитаются в Англии. Витражи были в очень плохом состоянии, но их восстановили в первозданном виде. Также у нас есть копия картины Рубенса «Снятие с креста», которая хранится в Эрмитаже, она сделана в 1815 году. Копия прекрасная, но тоже была с утратами.

Протестанты сняли дом

Первым владельцем участка, на котором располагается дом №56, был фельдмаршал России Борис Шереметев. После его смерти в 1719 году дом переходит к его шестилетнему сыну Петру. В 1723 году англичане-протестанты снимают этот дом и открывают в нём церковь. В 1815 году было решено построить новое здание. Для этих целей привлекли архитектора Джакомо Кваренги.

– Такое шикарное здание! Это памятник федерального значения, охраняется КГИОП,

Знаковое место для искусства



Реставрация исторического здания стала возможна благодаря средствам из бюджета Петербурга.

– Завершаем реставрацию бывшей англиканской церкви, которая станет новой площадкой для Музыкального театра имени Ф.И. Шаляпина. Спустя годы забвения это прекрасное здание будет открыто для творчества, станет знаковым местом для любителей музыки и искусства, – сказал губернатор Александр Беглов.

– продолжает Юлия Николаевна. – Посмотрите, какая здесь красота! Несмотря на то что это бывшее культовое здание, а протестантские соборы, как правило, аскетичные, здесь мы видим совсем другое убранство. Наверное, потому, что работали Кваренги и русский архитектор Фёдор Болтенгаген, который перестроил здание в 1870-х годах. Посмотрите, как много цвета! Какой шикарный приглушённый зелёный, терракотовые колонны, расписной потолок – цвет морской волны с золотыми звёздами.

Открытие площадки намечено на осень 2025 года.

– Думаю, это будет изумительный зал! Я всегда говорю: на концерте должно быть ощущение, что музыка тебя физически обнимает. Здесь оно есть! – делится Фабио Матранджело.

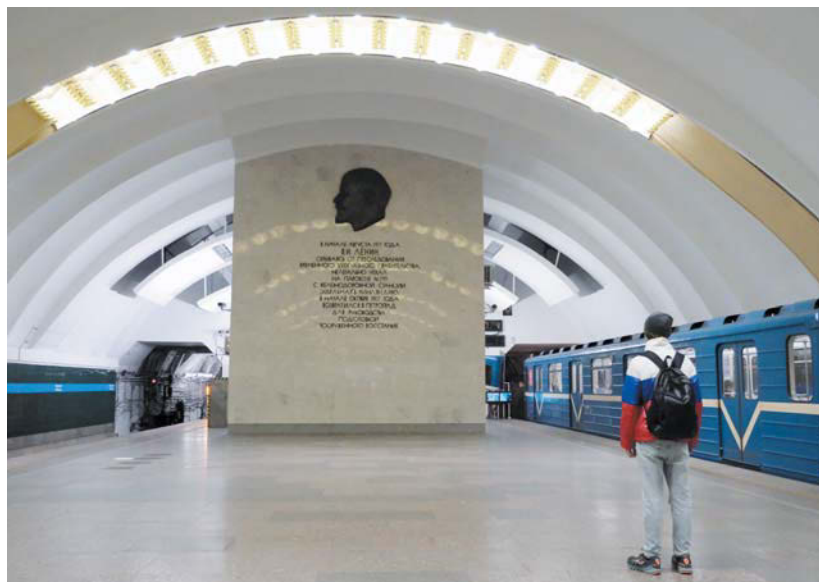
ZOOM

Губернатор открыл станцию

После осмотра вестибюлей станции метро «Удельная» губернатор Александр Беглов поручил открыть её досрочно.

Специалисты воссоздали исторический облик вестибюля – выполнили облицовку участка фасадных стен керамической плиткой зелёного цвета. Заменяли напольное покрытие, систему пожарной безопасности, отремонтировали эскалаторы.

Глава города дал поручение создать на «Удельной» полноценный транспортно-пересадочный узел. Следующим шагом этого проекта станет реорганизация дорожного движения на прилегающих улицах, перенос остановок общественного транспорта ближе к метро, реконструкция трамвайных путей. Затем настанет очередь пригородной железнодорожной инфраструктуры. **METRO**



| ФОТО: METRO, АЛЁНА БОБРОВИЧ; GOV.SPB.RU



Кризис прошлых лет преодолён

«Город продолжает не только строить новые станции метро, но и реконструировать существующие. Этого не делалось по 40–50 лет. На все реконструируемые станции мы устанавливаем самое современное оборудование. На первом месте для нас – вопросы безопасности. Вместе с депутатами Законодательного собрания мы лично проверяем, насколько вводимые объекты безопасны для пассажиров, насколько хорошо выполнены работы. «Удельная» – важная станция, многие приезжают сюда для пересадки на электричку. Мы постарались открыть станцию к началу дачного сезона – раньше запланированного срока», – подчеркнул Александр Беглов.

1982

– год ввода в эксплуатацию станции метро «Удельная»



VILLARTEC

ТЕХНОЛОГИИ ИСКУССТВА ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

НАДЕЖНАЯ САДОВАЯ ТЕХНИКА

Райдера,
тракторы

от 247 990Р

Газонокосилки

от 9 990Р

Триммеры

от 5 190Р

Роботы-
газонокосилки

от 39 990Р

Секаторы, мини-пилы,
мотоножницы

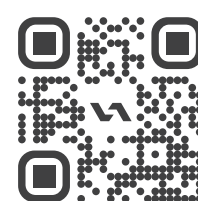
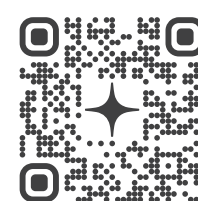
от 4 790Р

Цепные пилы

от 7 690Р

dzen.ru/villartec

villartec.ru



Целуются, танцуют и ходят в солярий: как живут пони-юбиляры

К 160-летию Ленинградского зоопарка Metro продолжает рассказывать о животных, которые в этом году также отмечают круглые даты



АЛЁНА БОБРОВИЧ
alena.bobrovich@metronews.ru

Месяц назад лошади и пони зоопарка справили новоселье – у них появилась современная благоустроенная конюшня. Новосёлам завидуют даже их киперы: лошади после прогулки принимают душ и сушатся в специальном солярии.

Горячий эстонский жеребец
Когда посетители узнают, что жеребец Реллу на самом деле пони, многие не верят.
– Реллу – лошадь пони-класса, – говорит старший инструктор пони-клуба Ленинградского зоопарка Анастасия Кряжева. – Просто наш питомец очень высокий.
Жеребец породы эстонский клеппер находится в самом расцвете сил, в этом году он отмечает 15-летие.

«Продолжительность жизни пони намного больше, чем у обычной лошади».

Анастасия Кряжева, старший инструктор пони-клуба Ленинградского зоопарка



Реллу и Анастасия Кряжева всегда рады друг другу | ВСЕ ФОТО: АЛЁНА БОБРОВИЧ

панском танце мгновенно перевоплощается в страстного мачо, в композиции «Валенки» очень похоже изображает простого деревенского мужичка. Я очень люблю с ним работать, Реллу на лету схватывает самые сложные программы. И при этом он добрый и ласковый, участвует в вольтижировке: дети делают на нём разные гимнастические упражне-

ния.
Ласковый Пирожок
Ещё один юбиляр зоопарка – 15-летний арабо-пони Дубль.
– Пони часто бывают вредными, некоторые могут и укусить, – комментирует Анастасия Кряжева. – Наш Дубль – добрейший, целовательный и обнимательный, за что и получил прозвище Пирожок. Понятно, что та-

ким образом он выпрашивает что-нибудь вкусненькое, но делает это талантливо.
Дубль участвует практически во всех шоу-программах зоопарка, прекрасно вальсирует, ходит испанским шагом.
После тренировок и выступлений любит принять ванну, а затем погреться в солярии.



Пони Дубль позирует в специальном солярии для лошадей



ВСЕ МАТЧИ «ЗЕНИТА» В ЧЕМПИОНАТЕ РОССИИ (МИР-РПЛ) В ЭФИРЕ ТЕЛЕКАНАЛА «САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

27-й тур	4 мая	(вс)	«Зенит» — «Пари НН»	21:30-23:30
28-й тур	10 мая	(сб)	«Динамо Мх» — «Зенит»	19:50-21:50
29-й тур	18 мая	(вс)	«Ростов» — «Зенит»	21:00-23:00
30-й тур	24 мая	(сб)	«Зенит» — «Ахмат»	19:50-21:50

ОБСУЖДЕНИЕ И ЭКСПЕРТНЫЙ АНАЛИЗ В ПРОГРАММЕ «ТАКОЙ ФУТБОЛ»
ПО ПОНЕДЕЛЬНИКАМ В 19:30. ПОВТОР — ВО ВТОРНИК В 13:15 12+



Гармошка, горн и литавры расскажут о сражениях и подвигах

В Шереметевском дворце открылась выставка «Музыка побед» (6+), посвящённая 80-летию Победы в Великой Отечественной войне. В экспозиции представлены инструменты, которые «участвовали» в разных войнах и сражениях, вплоть до Полтавской битвы. Рассказываем о некоторых из них

ТЕКСТ И ФОТО: АЛЁНА БОБРОВИЧ

1 Аккордеон «Володя». Этот экспонат появился на свет благодаря милосердию одного советского солдата. «Уроженец Московской области Владимир Кирсанов прошёл всю войну, май 1945-го встречал в Берлине, — рассказывает куратор выставки, старший научный сотрудник Музея музыки Владимир Кошелев. — После победы Владимир Михайлович занимал в Берлине офицерскую должность. Как-то к нему привели немецкого солдата, спросили, что с ним делать. «Сломайте его автомат — и чтобы духу его здесь не было, — ответил Кирсанов. — Война уже закончилась». Этот немец оказался мастером музыкальных инструментов. Он разузнал, что Владимир Кирсанов играет на баяне, и сделал для него именной аккордеон. Владимир Михайлович вернулся в родной посёлок, научился играть на аккордеоне и выступал перед односельчанами».

2 «Раненая» гармошка. Инструменты, представленные на выставке, участвовали во фронтовых концертах, переезжали вместе со своими хозяевами по блиндажам. «Одна из гармоник, представленных на выставке, получила «ранение» на фронте: у неё пострадала решётка, — поясняет куратор. — Хозяин инструмента или кто-то из его сослуживцев сделал новую — из солдатского котелка».

3 Виолончель для Николая II. «Мы всегда пытались одерживать победы не только в бою, но и в мирных переговорах, — продолжает Владимир Кошелев. — В 1898 году Николай II предложил главам европейских государств собраться на конференцию и начать обсуждать проблемы решения конфликтов мирным путем, без войн. Конференция состоялась в Гааге. Правда, договориться ни о чём не получилось». Зато мастер музыкальных

инструментов из французского города Нанси Альберт Жако в память об этой конференции изготовил виолончель, назвал её «Франция — Россия» и мечтал подарить её царю. Позже Альберту Жако удалось передать инструмент через барона Штакельберга. Император в ответ наградил мастера орденом Анны.

4 Туба Александра III. На выставке экспонируются саксофон и туба Александра III. «Ещё будучи цесаревичем, его высочество участвовал в Русско-турецкой войне, девять месяцев был на передовой, — комментирует куратор выставки. — У него был свой походный кабинет и при нём инструменты».

5 Наградная труба за взятие Берлина. На выставке представлена наградная серебряная труба. «Главным событием Семилетней войны 1756–1763 годов стало взятие Берлина, — расска-

зывает Владимир Кошелев. — Воинские части, которые брали этот город, награждали вот такими серебряными трубами».

6 Галерея портретов. Время Великой представлено галерей портретов барабанщиков, трубачей и виолончелистов. «В каждом полку были свои музыканты в оригинальных костюмах», — говорит хранитель.

7 Литавры Петра I. Северной войне на выставке посвятили отдельный зал. Здесь представлены инструменты, которые помнят Петра I. Среди них самая большая в России литавра XVIII века — диаметр её мембраны составляет один метр.

«Музыка способствовала нашим победам. Без неё армия была почти дезорганизована».

Владимир Кошелев, куратор выставки



В Санкт-Петербурге завершился юбилейный Региональный чемпионат «Абилимпикс» 2025

В Санкт-Петербурге определены победители и призеры X Регионального чемпионата профессионального мастерства среди инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья «Абилимпикс» президентской платформы «Россия — страна возможностей». Чемпионат проходил с 8 по 24 апреля 2025 года на 60 площадках города.

В соревнованиях приняли участие 1455 конкурсантов в 112 профессиональных направлениях. Были определены 1010 победителей, среди них 62 победителя по 6 компетенциям «Фестиваля возможностей» для людей с ТМНР. Также в рамках профориентационной программы состоялась «Фестиваль знакомства с профессией», в котором из более 450 участников 290 стали призёрами по 42 направлениям. В этом году в чемпионате соревновались участники СВО, демонстрируя свои навыки в 10 компетенциях.

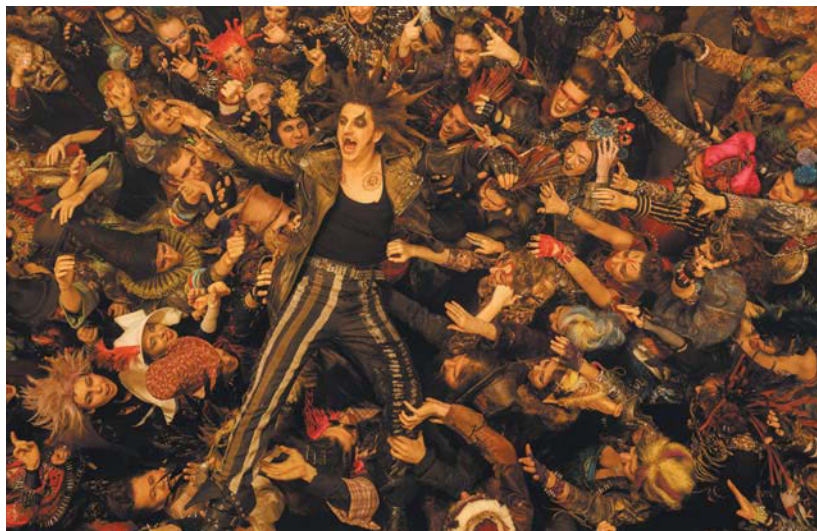
За десятилетнюю историю чемпионата «Абилимпикс» в Санкт-Петербурге масштаб соревнований увеличился более чем в 200 раз: с 7 участников в 2016 году до 1455 в текущем. В соревновательной программе появилось 13 новых компетенций, среди кото-

рых — «Агроботы (агророботы)», «Кухонный рабочий» и «Техник-протезист». «Мы подвели итоги юбилейного для города чемпионата «Абилимпикс», и впереди нас ждёт организация отборочного этапа Национального чемпионата. Второй раз Санкт-Петербург выбран площадкой для его проведения, и уже в июне соревнования здесь пройдут по 11 компетенциям», — прокомментировала руководитель Регионального центра «Абилимпикс» в Санкт-Петербурге Анастасия Иванова.

Организаторами чемпионата «Абилимпикс» выступили Комитет по образованию в Санкт-Петербурге и Региональный Центр развития движения «Абилимпикс» при поддержке Национального центра «Абилимпикс» и АНО «Россия — страна возможностей».

0+



Скрипачка Маша в образе феи | **ВСЕ ФОТО: КИНОПОИСК**

Князь и Горшок вновь встречаются в сказочной вселенной песен «Короля и Шута»



В массовке картины задействованы несколько сотен человек

Панковское фэнтези «Король и Шут. Навсегда» снимают под Петербургом

Корреспондент Metro побывал на съёмочной площадке полнометражного фильма про легендарную российскую панк-группу

ИРИНА АЛЕКСЕЕВА
gorod@metronews.ru

«Крик подобен грому – дайте людям рому!»

Под нетленный хит «Короля и Шута» толпа нарядных панков с разноцветными ирокезами, начёсами и в гротескной одежде отжигает в таверне сказочного мира. Это идут съёмки фильма «Король и Шут. Навсегда» – продолжения вселенной напумевшей панк-сказки от режиссёра Рустама Мосафира.

По сценарию действие фильма разворачивается в мире песен легендарной рок-группы. Здесь Горшку и Князю предстоит схватка со злодеем Некромантом, роль которого сыграл молодой актёр Илья Гришин. По словам режиссёра, антагонист вдохновлён эстетикой, противоположной «КиШу», – одевается он в сти-

ле Зигги Стардаста, альтер эго музыканта Дэвида Боуи.

При этом зритель ждёт встречи со всеми главными героями фэнтезийной реальности – кроме Горшка и Князя, мы вновь увидим Вдову и Принцессу.

Съёмки проходят в павильоне в Ленобласти. В массовке панков с ирокезами и начёсами задействованы несколько сотен человек, для каждого – уникальный грим и костюм. Таверна

оформлена тоже очень неформально – в несколько ярусов, с крутящейся сценой над барной стойкой, стулья выполнены из крашенных шин, смятых алюминиевых банок, на столах настоящие куриные ноги и сухарики. Декорацию таверны строили три месяца, создавали целый узел аниматронных устройств.

Возвращение к прежним образам

Актёр Константин Плотников, играющий Горшка, предстаёт уже с высоким игольчатым ироке-

зом и в стильном кожаном плаще. От своей роли, по его признанию, он искренне кайфует:

– Я уже знаю приблизительно, какую вещь захочу забрать с этих съёмок. Футболки с Misfits и Ramones, например, у меня сохранились. А ещё в этом фильме мой персонаж встречается с героями своих песен. Безголовое Тело – вообще мой краш, да и Лесник, конечно, тоже вне конкуренции.

Продюсер фильма и музыкальный менеджер Игорь Гудков (Панкер), ранее снявший группу «Король и Шут» несколько культовых фильмов-концертов, сыграл в фильме cameo (одного из задействованных персонажей бестиария вселенной «КиШа») – старика Алоиса с искусственным глазом, падающим в пивной бокал.

– Это наша расширенная вселенная, Горшок и Князь вполне могли бы стать симпатичными героями для сегодняшней молодёжи. Когда я с ними познакомился, то был

поражён их нежной дружбой, очень любил с ними общаться, умилялся ими, – признаётся продюсер.

Влад Коноплёв, исполнитель роли Князя, объясняет нюансы того, как одна сцена может сниматься несколько дней.

– Когда звучит целый день, двенадцать часов, «Дайте рому», песня просто играет у меня в голове, и мне от этого скорее некомфортно, хочется переключиться. А вообще весь фильм – это эпические сцены экшена, мы стоим на крутящейся сцене, прыгаем, поём. А ещё снимали всякие взрывы в павильонах. Или вот, например, наши съёмки на полуострове Рыбачий – одно сплошное действие, – рассказывает Metro артист.

Дарья Мельникова называет свою Вдову «предприимчивой и хозяйственной женщиной».

– Если надо, она и ногу прострелит, и мужа пойдёт выручать в любой ситуации. Она переживает всё достаточно стойчески, такой норвежский

дух у нас. Это такая редкость, когда приходишь на съёмочную площадку, а тебе говорят: «Давай ты будешь Кримхильдой!» Здесь происходит всё, что может и не может. Нам тут очень нравится, – говорит она.

Персонаж Принцессы в исполнении Веры Вольт с закрученными зелёными волосами в фильме тоже претерпел изменения. Актриса отмечает, что рафинированная девушка с жадой приключений стала пробивной, самодостаточной, умеющей защитить своих друзей, дом и любовь. К слову, Вера и сама очень любит песни «Короля и Шута».

– У меня довольно много любимых песен группы – «Мёртвый анархист», «Дурак и молния», «Прыгну со скалы», «Ром», например. Они чередуются в зависимости от настроения, задают мой внутренний мир, – делится она с Metro.

Панк-сказка «Король и Шут. Навсегда» выйдет в широкий прокат 19 февраля 2026 года, а затем в онлайн-сервисе «Кинопоиск».



Антагониста Некроманта сыграл молодой актёр Илья Гришин

«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

• Выезд мастера на объект **БЕСПЛАТНО**

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

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

РЕМОНТ КВАРТИР 908-26-08

КОМНАТ и САУЗЛОВ **СКИДКИ**

НУЖЕН РЕМОНТ?

квартир, комнат, коридоров, санузлов

ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ НА БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ: **679-22-22**

В любом офисе «ЕИРЦ СПб» На сайте eirc.spb.ru

ЕИРЦ

Антра Студия

НАТЯЖНЫХ ПОТОЛКОВ

11 м² - 7150 руб.
15 м² - 9750 руб.
20 м² - 12900 руб.

2-й и 3-й ПОТОЛОК В ПОДАРОК

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

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

Два петербургских ресторана названы лучшими в стране

В Казани прошла торжественная церемония вручения награды Международной ресторанной премии WhereToEat Russia 2025. В топ-10 попали два ресторана из Северной столицы.

Топ лучших ресторанов по версии WHERETOEAT RUSSIA 2025:

1. BOBO (Bourgeois Bohemians), Санкт-Петербург
2. Olluco, Москва
3. AVA, Москва
4. Savva, Москва
5. Frantsuza Bistrot, Санкт-Петербург
6. Sage, Москва
7. Maya, Москва
8. Tunguska, Красноярск
9. Big Wine Freaks, Москва

10. Padron, Москва

«Шеф-поваром года» стал Никанор Виейра, возглавляющий кухню московского ресторана Olluco. Почётного звания «Ресторатор года» был удостоен Дмитрий Блинов (Duo Band, Санкт-Петербург). Награда «Сомелье года» досталась Марии Сюкриной (Oltremare, Москва). Лучшим шеф-кондитером России эксперты признали Стаса Пауля (Duo Band, Санкт-Петербург). Победу в спецноминации «Выбор СМИ» забрал петербургский проект BOBO (Bourgeois Bohemians). Лучшим баром России вто-

BoBo (Bourgeois Bohemians) неоднократно становился лучшим рестораном Северо-Западного региона | **ФОТО: BOBOSPB.RU**

рой год подряд признаётся бар More (Казань). **METRO**

Гороскоп

♈ Овен 21.03 – 20.04

Вам будет куда приложить свою неуёмную энергию, и результат не заставит себя ждать. В личной жизни тоже ожидается бурное развитие событий. Венера весь месяц не покидает пределов вашего знака – это ставит заметный акцент на теме отношений, повышает вашу привлекательность в глазах окружающих и самооценку в целом.

♉ Телец 21.04 – 21.05

В течение последнего месяца весны Тельцы чувствуют себя в родной стихии, когда многое идёт естественным путём. Солнце и Меркурий своим транзитом почти весь месяц поворачивают фортуна в вашу сторону: легче улаживаются дела, без труда получается продвигать свои идеи и убеждать собеседников.

♊ Близнецы 22.05 – 21.06

Впереди достаточно плодотворный месяц, когда Близнецы в состоянии успешно справиться с тем, что для себя запланировали. Высшие силы вам благоволят. Обязательно обозначьте те цели, к которым стремитесь, а также этапы работы. Небеса стимулируют вас идти в правильном направлении, но победа возможна лишь при условии ваших стараний.

♋ Рак 22.06 – 22.07

В мае Раки вполне могут заняться выполнением текущих задач, но на великое замахиваться пока рано. Небесная канцелярия поощряет ваше самовыражение, однако следует помнить о том, что на пути возникнут преграды.

♌ Лев 23.07 – 22.08

Март в течение последнего месяца весны будет шествовать по вашему знаку, усиливая предпримчивость и побуждая ставить перед собой амбициозные цели. Львам будет казаться, что они могут покорить самые неприступные вершины, в одиночку обходя препятствия. Отчасти это так – пора довериться своим инстинктам и поступать по своему, как вам кажется правильным, не оглядываясь на мнение окружающих.

♍ Дева 23.08 – 22.09

А ваш управитель Меркурий набрал быстрый ход и торопливо движется по зодиакальному кругу, меняя знаки. Именно поэтому ваше настроение и общее состояние тоже весьма разнообразны по своим свойствам, но наиболее привлекательной всё же выглядит часть месяца с 10 по 26 мая, когда практические замыслы размеренно воплощаются в жизнь, не преподнося по дороге никаких сюрпризов.

♎ Весы 23.09 – 22.10

Май сложно назвать безмятежным для Весов, однако те трудности, с которыми вы столкнётесь, будут не в новинку. Возможно, какие-то из проблем уже приходилось преодолевать на протяжении весны. В плане активности май дарит ощущение того, что вам всё по силам, и обстоятельства вокруг в целом складываются для вас неплохо.

♏ Скорпион 23.10 – 21.11

Почти весь месяц окружающий мир оказывает на Скорпионов определённый прессинг – какие-то дела идут наперекосяк, а на фоне этого страдает и ваша уверенность в себе. От серьёзных решений пока лучше отказаться, так как сейчас трудно адекватно оценить ситуацию и принять правильные меры по устранению проблем.

♐ Стрелец 22.11 – 21.12

Наступающий месяц выглядит перспективным, усиливает вашу активность и ставит особый акцент на отношениях со значимыми людьми. Можно ожидать ярких событий, которые запомнятся надолго. Путь к триумфу пока местами тернист, при этом Стрельцы вполне могут полагаться как на собственные силы, так и на близкое окружение.

♑ Козерог 22.12 – 20.01

Для Козерогов этот месяц может оказаться довольно конструктивным, хотя в каких-то сферах прогнозируется подъём, а в других, напротив, неурядицы, для решения которых нужно собрать волю в кулак. А ещё в мае многих представителей вашего знака ожидают серьёзные изменения.

♒ Водолей 21.01 – 18.02

Май – месяц для Водолеев в целом активный, наполненный конкурентной борьбой, когда не раз придётся заявлять о своих правах. Весь месяц вас нещадно гонит вперёд Марс – он находится в оппозиции к вам и настроен в некотором роде недружелюбно. С одной стороны, это даёт вам большой запас энергии, с другой – не исключены перенапряжение и раздражительность.

♓ Рыбы 19.02 – 20.03

Вихрь затмённого периода позади, и теперь вы можете разрешить себе отдохнуть. На май небеса не готовят для Рыб особенных задач, и это прекрасный повод перезарядиться. Пока внешний мир не требует от вас немедленной активности, а старые дела, скорее всего, уже завершены, есть смысл присмотреться к текущим задачам и, может быть, найти для себя новый источник вдохновения.

Онлайн-эфир газеты Metro

Как правильно подготовиться к материнству?

ЕКАТЕРИНА ОРЕХОВА

к.м.н., акушер-гинеколог, врач антивозрастной медицины, врач УЗИ, член Европейского общества гинекологов и эндокринологов, нутрициолог, заведующая отделением акушерства и гинекологии клиники EMS, г. Санкт-Петербург

Забота о себе имеет решающее значение как для благополучия будущей матери, так и для здорового развития ребёнка. Какие последствия возможны при отсутствии подготовки к беременности? Можно ли заранее повлиять на здоровье малыша? На какие витамины в питании мамы стоит обратить внимание при подготовке к беременности? На эти и другие вопросы ответит врач – акушер-гинеколог, кандидат медицинских наук, член Европейского общества гинекологов и эндокринологов, нутрициолог Екатерина Орехова. Не пропустите наш стрим (12+) сегодня, 29 апреля, в 13.00 в соцсети «VK».



metro 07

Газета Metro gazetametro_spb

VOICES

WWW.METRONWS.RU

ОТКРЫВАЕМ ГОРОД С ГАЗЕТОЙ МЕТРО

Metro запустило новый проект и предлагает читателям делиться любимыми пешеходными маршрутами.

Что требуется?

Присылайте фото и небольшой рассказ о своём маршруте и местах, где вы любите бывать, на почту: gorod@metronews.ru с пометкой «Открываем город». Лучшие мы опубликуем.

ДЕРЖИМ КУРС НА БОГАТЫЙ УРОЖАЙ!

Впереди майские праздники, а значит, для дачников пришла пора пересаживать рассаду в теплицы и открытый грунт. Хочется провести эти тёплые дни в кругу родных и близких, да и в огороде успеть порядок навести. Что рекомендуют специалисты для садоводов в этот период?

Для своих овощей эксперты выбирают **ионитный субстрат ЦИОН для овощей**. Питательная добавка способствует развитию мощной корневой системы, улучшает приживаемость саженцев на этапе пикировки, способствует их быстрому укоренению и здоровому развитию, а ещё обеспечивает сбалансированным питанием на весь сезон.

ЦИОН не содержит нитратов, гормонов, пестицидов, гербицидов и ускоряет рост. Летом ваш урожай созреет на природном субстрате, и сочными овощами можно будет угощать всю семью, не переживая о здоровье детей и внуков!

Субстрат не навредит молодым корешкам и побегам, ведь ЦИОН рекомендован для прямого контакта с корневой системой. Передозировка или корневой ожог невозможны.

Недавно в линейке ЦИОН появилась новинка – ЦИОН Протект для овощей, которая сразу же полюбилась дачникам. Благодаря специально подобранным компонентам питательная добавка осуществляет профилактику грибных инфекций (фитофтороза,

парши, ризиктониоза и др.), укрепляет иммунную систему растений, а также предоставляет сбалансированное питание на весь сезон. С ним растения становятся устойчивее к изменениям внешних факторов – например, внезапным перепадам температур.

ЦИОН Протект создаёт оптимальные условия для гармоничного роста овощных культур в закрытом и открытом грунте. С этой питательной добавкой срок созревания урожая будет меньше. Теперь у вас будет возможность первыми угостить и порадовать родственников и друзей поспевшими огурцами и помидорами, выращенными своими руками на загородном участке!

Добавлять ЦИОН и ЦИОН Протект можно на всех этапах жизненного цикла растения, но особенно важно это сделать сейчас, при пересадке рассады. Молодые сеянцы начнут сразу получать все необходимые питательные элементы, быстро пойдут в рост в теплицах или в открытом грунте, и вы с самых первых дней на новом месте обеспечите им профилактику грибных инфекций.

ЦИОН станет настоящим другом и помощником во время активного сезона рассады, ведь он полностью берёт на себя заботы о питании и укреплении иммунитета ваших растений. Овощные культуры будут получать всё, что им нужно, а значит, нас будет ждать богатый и вкусный урожай!



Ионитный субстрат ЦИОН можно приобрести в магазинах города и области: «Дом семян», «Огород Маркет», «Дачник», «Семена», «Всё для сада», «Садовод», «Минифермер» и др., на маркетплейсах, а также в сети гипермаркетов «Лемана Про», «Ашан», «Вимос», «Максидом», «Азбука Вкуса», «ОБИ», «О'кей», «Петрович», «Лента».

Официальный дистрибьютор ТМ ЦИОН в Санкт-Петербурге и Ленинградской области – ООО «Гринтех», ул. Ивана Фомина, д. 6, тел.: 628-57-70.

www.zion-rus.com



vk.com/zion_spb



t.me/zion_rus

ООО «ЦИОН РУС», 115432, г. Москва, Проектируемый проезд №4062, д. 6, стр.16, пом. 7, оф. 68, (БЦ «Port Plaza»), ОГРН 1177746558615.

WILDBERRIES

OZON

metro

16+

Газета Metro [Metro]
Санкт-Петербург
№31 (4846)
Генеральный директор
Наталья Брагинская

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

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 № 1554

Время подписания в печать:
по графику – 25.04.2025, 20.00
фактическое – 25.04.2025, 20.00
Т. 150 000. Распространяется бесплатно

ОХРАННИКИЗП от 1800-3500 руб. за смену. Центральный, Московский, Колпинский р-ны
Удобные графики, подработка. Подходит для пенсионеров.**+7-950-013-41-62****ПРОДАВЕЦ ЛОТЕРЕЙНЫХ БИЛЕТОВ**разные р-ны города, график сменный 3/3, 4/4
обучаем, з/п на руки от 35000 р.**8-812-385-47-22****ОХРАННИКИ**Суточные, дневные смены.
З/п и аванс без задержек.**Тел. 8-919-106-34-17, 8-911-000-42-70****ОХРАННИКИ**

в детские сады и школы СПб

8-911-035-07-39 Михаил Юрьевич**ДНЕВНОЙ КОНТРОЛЛЕР**ЗП 28 000 руб., график 2/2, по ТК РФ,
наб. Обводного канала, д.28А**8-950-013-29-08 Светлана Степановна****САНИТАРКА/УБОРЩИЦА**Медицинский центр. График сменный. ЗП 57 500 р.
Место работы: Комендантский пр., дом 53, корпус 1**Тел. 8-905-210-00-89****ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ**з/п от 25 000 руб., без опыта, можно пенсионерам
М. Ладужская, ТРК «Заневский Каскад», островок «Именные ложки»**Тел.: 8-953-348-73-06****ОХРАННИК**смена 12 часов, 2400 р./2500р. Разные графики, подработки
м. Комендантский пр-кт, м. Чкаловская, м. Пионерская, м. Сенная Площадь**8-904-617-76-40****РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ metro**

244-43-43 reklama@metronews.ru

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:** от 4000 руб./сутки

Телефоны: +7-911-010-83-25**СЕТЬ СВЕЖЕЙ ПРЕССЫ**

Принимаем на работу

КАССИРОВ

З/п 45 000-55 000 рублей в месяц

Условия:

- индивидуальный график, в т.ч. для пенсионеров и студентов
- опыт работы не требуется;
- медкнижка за счет компании;
- официальное трудоустройство;
- повышение з/п каждые 6 мес.;
- работа рядом с домом;
- оплачиваемая стажировка

Телефон для связи: +7 (999) 023-00-20**ТРЕБУЮТСЯ УБОРЩИЦЫ/КИ НА ТЭЦ**Оформление по ТК РФ. **Заработная плата от 26 000 – 78 000 рублей.**

Работа в разных районах города. График работы 5/2, (суббота, воскресенье – выходные), часы работы с 07:00 до 19:00 (4 часа, 8 часов, 12 часов – на выбор).

ТЕЛ. +7(929)178-62-27 ЮЛИЯГЗХ
БЛАГОУСТРОЙСТВО
РЕГИОНЫ**08 metro**

Не все филологи согласны с новым звучанием старых слов

Считается, что грамотные люди говорят «звонИт», а все остальные — «звОнит». Однако в Институте русского языка решили положить этому конец. Слово «звОнит» скоро будет официально разрешено

Вариант произношения «звОнит» встречается всё чаще, вытесняя нормативный «звонИт», и этот «тренд» имеет под собой основания, считает научный сотрудник Института русского языка им. В.В. Виноградова РАН Мария Каленчук.

— Я как специалист знаю, что за этим вариантом будущее. Многие говорят «звОнит» по аналогии с другими словами: «хОдит», «кОрмит», «сОлит». Но что интересно — в XIX веке многие глаголы на «-ить» произносили с ударением именно на окончание: «ценИт», «дарИт», «варИт».

Сейчас такое произношение кажется таким: ударение переместилось с окончания на корень. Однако в слове «звонит» изменение началось позже. Оно происходит постепенно, но обязательно закончится.

С коллегой не согласна кандидат филологических наук, доцент, заведующая кафедрой русского языка и методики его преподавания как иностранного Президентской академии в Санкт-Петербурге Светлана Петрова. Она считает, что для таких кардинальных изменений в произношении



Скоро можно будет говорить «звОнит» и не походить при этом на «деревню»
| КАДР ИЗ ФИЛЬМА «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ» | «МОСФИЛЬМ»

слова прошло недостаточно времени.

— Изменение нормы требует более длительного периода, чем то время, которое прошло с начала

фиксации употребления ненормативного ударения, — говорит эксперт. — Как минимум два поколения должно пройти через эту трансформацию. Какие-то слова уже прошли этот длительный путь, а какие-то только начали эту трансформацию. Нельзя так сразу лишать тех, кто уже привык к старому звучанию, иметь возможность слышать его и дальше. Это лишает язык важного свойства — устойчивости.

АННА ЖУКОВА, ЗИНАИДА БЕЛОВА

ООО «ПромТехСервис»
приглашает на работу**РАБОЧИХ**
В МОБИЛЬНУЮ БРИГАДУ
З/П от 75 000 р.**ДВОРНИКОВ**
З/П от 65 000 р.

- Оплата без задержек 2 раза в месяц
- Предоставление спецодежды
- Официальное трудоустройство

Тел.: 740-60-32**ОП «ТЕХНОПРОЕКТ-БЕЗОПАСНОСТЬ»**

приглашает на работу

ОХРАННИКОВЗарплата от **4 000 р.** суточная смена
2 600 р. дневная смена

- График работы 1/2, 1/3, 2/2,
- зарплата 2 раза в месяц.
- ОБЕСПЕЧИВАЕМ ВСЕМ НЕОБХОДИМЫМ НА ПОСТУ

+7-812-244-41-00**+7-911-757-09-90****КОНСАЛ**

ОРГАНИЗАЦИИ ООО «КОНСАЛ РЕКЛАМА»

- ТРЕБУЮТСЯ:**
- **ИНЖЕНЕР-КОНСТРУКТОР Solidworks**, зп 120 000 р.
 - **Водитель погрузчика**, зп 80 000 р.
 - **Сварщик п/а**, зп 80 000 р.
 - **Сборщики** (возможно гр. СНГ)
 - **Оператор широкоформатной печати**, зп 70 000 р
 - **Подсобные рабочие** (возможно гр. СНГ)

Адрес: ст.м. «Московские Ворота», Ул. Парковая, д. 4«В»

Т. 303-90-68 д. 205, 8-921-876-68-00В типографию
требуется**ТКАЧ**График 5/2.
от **50 000** руб. на руки.
Оформление по ТК.
ДМС**10 минут пешком**
от м. Нарвская.
Тел. +7-911-178-50-75**ДЛЯ УБОРКИ ПОМЕЩЕНИЙ, ТЕРРИТОРИИ МФК «ЛАХТА ЦЕНТР» ТРЕБУЮТСЯ**

Менеджер по клинингу График: 5/2, по 8 ч., 7.00-15.00 или 14.00-22.00	Оклад (руб.) 95000	Уборщик(-ца) территории График: 5/2, по 8 ч., 9.00-18.00 (летний период) (зимний период)	Оклад (руб.) от 80000 от 90000
Уборщик(-ца) кофеваров График: 5/2, по 12 ч., 7.00-19.00	Оклад (руб.) 77625 – 80625	Техник-механик по обслуживанию бензо/ дизельной техники График: 5/2, по 8 ч., 9.00-18.00	Оклад (руб.) от 95000
Уборщик(-ца) помещений График: 5/2, по 8 ч., 09.00-18.00 График: 5/2, по 4 ч., 18.00-22.00 График: 2/2, по 12 ч., 7.00-19.00 График: 5/2, по 3 ч., 6.00-9.00	Оклад 54000 – 57000 34000 – 37000 54000 – 57000 34000 – 37000	Техник-уборщик График: 5/2, по 8 ч., 9.00-18.00 График: 2/2, по 12 ч., 7.00-19.00	Оклад (руб.) 67000 – 70000 67000 – 70000
Озеленитель благоустройство и озеленение прилегающей территории График: 5/2, по 8 ч., 09.00-18.00 (возможно изменение начала и окончания часов работы)	Оклад (руб.) от 120000	<ul style="list-style-type: none"> • Оплата дополнительных, сверхурочных работ • Премии по итогам работы за полугодие • Официальное трудоустройство • Развозка от ст. м. Беговая 	
Тракторист График: 5/2, по 8 ч., 9.00-18.00 Опыт работы на спецтехнике «Авант», «Митракс», «Лонкинг» обязателен	Оклад (руб.) от 100000 (летний период) – 130000 (зимний период)		
Техник-уборщик выходного дня График: 2/5, по 8 ч., 7.00-16.00	Оклад (руб.) 34000 – 37000		

8 904 513-20-60

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

Как противостоять собственным сильным эмоциям и негативу вокруг, Metro объяснил психолог, заведующий сектором психологического сопровождения Президентской академии в Санкт-Петербурге Дмитрий Балашов



Во-вторых, психологическое воздействие. Постоянное напряжение приводит к тревожным расстройствам, депрессивным эпизодам и снижению когнитивных способностей, таких как память и концентрация, к прокрастинации, потере интереса,

«Стресс – не враг, а механизм выживания! Ключ к управлению им в балансе между нагрузкой и восстановлением».

к тому, что ещё вчера было значимым для человека. Другие поведенческие изменения могут привести к злоупотреблению алко-

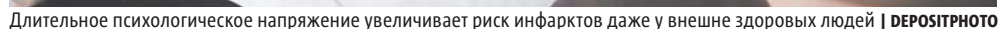
Дело в том, что стресс способен маскироваться под «нормальное состояние», постепенно подрывая здоровье. Например, длительное психологическое напряжение увеличивает риск инфарктов даже у внешне здоровых людей. Таким образом, стресс – это не просто эмоциональное состояние, а фактор, который может существенно подрывать общее здоровье.

– Увы, полностью избежать этого невозможно, но можно минимизировать влияние, – говорит Дмитрий Балашов. – Во-первых, фильтруйте информацию. Ограничьте время просмотра новостей или общения в соцсетях. Учитесь просматривать новости по диагонали, если не можете совсем отказаться от их прочтения. Помните: плохие новости часто и пишутся для введения людей в состояние стресса – это помогает провоцировать конфликты!

Во-вторых, не принимайте злую критику на свой счёт. Учитесь отделять конструктивную критику от необоснованных нападок. Помните, что «топят» других чаще всего недалёкие люди. А стоит ли с такими общаться? Сокращайте общение с токсичными людьми до минимума.

В-третьих, соблюдайте

В-третьих, соблюдайте



эмоциональную дистанцию. Не реагируйте сразу на негативные комментарии в соцсетях. Дайте себе время успокоиться или совсем не отвечайте. Часто ваше молчание в ответ – единственный способ не дать слабому человеку подключиться к вашей энергетике.

И последнее: пожалейте слабого. Если кто-то усиленно старается завалить вас негативом, пожалейте его, ведь ему сейчас ещё хуже, чем вам, и справиться с этим он не может.

Есть ли универсальные способы борьбы со стрессом?

По мнению Дмитрия Балашова, с самим стрессом бо-

– Стресс – это следствие каких-то причин! Он защищает организм человека. Не будем же мы отрывать лейкопластырь с раны только потому, что он нам жмёт и с ним неудобно.

Однако самые общие и главные способы профилактики и устранения последствий стресса следующие:

- регулярная физическая активность;
- практика осознанности и устранения причин возникновения стресса;
- использование технологий снижения тревожности;
- поддержка близких людей;
- здоровый образ жизни (сон, питание):

Эти методы помогают укрепить организм и снизить восприимчивость к стрессу в долгосрочной перспективе.

И главное, помните, что стресс – не враг, а механизм выживания! Ключ к управлению им в балансе между нагрузкой и восстановлением. Комбинируя физические практики, психологические техники и рациональный подход к информации, можно значительно повысить качество жизни даже в условиях постоянного давления внешней среды. Не справляетесь – обращайтесь к специалистам.

gazetametro_spb
metro_online

Работа в столовой образовательного учреждения

МОЙЩИК ПОСУДЫ график 2/2,
от 34000 руб.

УБОРЩИЦА график 2/2,
от 34000 руб.

8 (903) 883-04-29/ 8 (953) 474-61-61

Граждане РФ

Объект рядом со ст. метро «Крестовский остров»

<p>Уборщик(-ца) помещений График: 5/2, по 8 ч., 9.00–18.00</p> <p>До 01 июля 2025 г. оплачиваемая стажировка на объектах компании</p>	<p>Оклад (руб.) 64400 – 67400 (с 1 июля) 54000 – 57000 (до 1 июля)</p>	<p>Уборщик(-ца) помещений График: 5/2, по 8 ч., 9.00–18.00 График: 5/2, по 4 ч., 18.00–22.00 График: 5/2, по 3 ч., 6.00–9.00 Техник-уборщик График: 5/2, по 8 ч., 6.00–14.00 или 14.00–22.00 График: 5/2, по 8 ч., 7.00–16.00 Техник-уборщик вых. дня График: 2/5, по 8 ч., 7.00–16.00 Уборщик(-ца) помещений вых. дня График: 2/5, по 8 ч., 7.00–16.00</p>	<p>Оклад (руб.) 54000 – 57000 34000 – 37000 34000 – 37000 67000 – 70000 67000 – 70000 34500 – 37500 34000 – 37000</p>
<p>Техник-уборщик График: 5/2, по 8 ч., 6.00–14.00 / 14.00–22.00. График: 5/2, по 8 ч., 7.00–16.00 До 01 июля 2025 г. оплачиваемая стажировка на объектах компании</p>	<p>Оклад (руб.) 80000 – 83000 (с 1 июля) 67000 – 70000 (до 1 июля)</p>		
<p>Уборщик(-ца) помещений на неполный рабочий день: График: 5/2, по 4 ч., 18.00–22.00 График: 5/2, по 3 ч., 06.00–09.00 График: 2/5, по 8 ч., 7.00–16.00</p> <p>Техник-уборщик выходного дня График: 2/5, по 8 ч., 7.00–16.00</p> <p>До 01 июля 2025 г. оплачиваемая стажировка на объектах компании</p>	<p>Оклад (руб.) 40800 – 44400 (с 1 июля) 34000 – 37000 (до 1 июля)</p> <p>41000 – 44000 (с 1 июля) 34500 – 37500 (до 1 июля)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Доплата за выполнение дополнительных работ • Оплата сверхурочных работ • Премии по итогам работы за полугодие • Официальное трудоустройство • Белая заработная плата • Выплата заработной платы на банковскую карту • Развозка от метро «Приморская» 	<p>Оклад (руб.) 75000 – 90000 75000 – 90000</p>
		<p>Дворники График: 2/2, по 12 ч., 07.00–19.00 График: 5/2, по 8 ч., 09.00–18.00</p>	

график работы - 1/2, 1/3, 2/2, 3/3 (сутки) 2/2,3/3 (дневные)

3/пл 2500 р. (день), 3200р. (сутки)

- официальное трудоустройство
- социальный пакет
- обеспечение форменной одеждой

СПб, Джона Рида д.8 корп.2 8-921-992-84-37
СПб, Антонова-Овсиенко д.2
СПб, Московское шоссе д.3 корп.3 8-921-355-10-68

ТРЕБУЮТСЯ:

- Инструменты и спецодежда. Объекты в разных районах города.

ЗП от 87 000 руб. график работы: 5/2

ТЕЛЕФОНЫ:
+7 931 989 53 58
+7 931 989 58 32
+7 921 998 79 72

Л С Р
СЕРВИС

График 2/2, зп 2000 р. смена

График 5/2, 6/1

График 5/2 зп 50 тыс.рублей

- ◆ от метро Новочеркасское 6 мин.
- ◆ Служебное питание.
- ◆ Оплата без задержек.

тел/ вацан **8-924-171-77-19**

График 5/2 по 6 часов.
от **15 000** руб. на руки.
Оформление по ТК.
ДМС

**10 минут пешком
от м. Нарвская.
Тел. +7-911-178-50-75**

Крендель, глёт и сыр: отправляемся в гастрономический тур по Выборгу

Корреспондент Metro побывал на необычной экскурсии «Гастрономический Выборг». За один день здесь можно отведать кренделей с глёгом, побывать в настоящих подземельях и покормить харизматичного ослика



ИРИНА АЛЕКСЕЕВА
gorod@metronews.ru

Самый старый жилой дом в России и Чёртова церковь

Центр Выборга встречает изогнутыми улочками с невысокими старинными домиками, уходящими то вверх, то вниз. Недалеко располагается знаменитый Выборгский замок. Возведённый ещё при шведах в XIII веке, он остался единственным в России полностью сохранившимся памятником западноевропейского средневекового военного зодчества. Окружён замок рвом, который заполнил Выборгский залив.

Сейчас сооружение входит в состав Выборгского объединённого музея-заповедника. Внутри можно



Памятник коту-хранителю Филимону в Выборгском замке
| ИРИНА АЛЕКСЕЕВА

осмотреть все башни, понаблюдать за расположением бойниц, а также посетить различные музейные залы, где расскажут и об оружии петровских времён, и о гонимом деле, и о многом другом.

Каждая улица в центре Выборга также хранит в себе забавные, грустные, а порой и вовсе невероятные истории. Вот на Крепостной улице стоит самый старый в России жилой дом – двухэтажное древнее здание построено ещё до 1640 года.

Недалеко находится «Усадьба Бюргера» – памятник архитектуры XVI века, возведённый из природного камня. Теперь же здание превращено в сувенирную лавку, где проводят экскурсии и можно выпить глёт – традиционный финский горячий напиток на вишнёвом соке.

А вот и так называемая Чёртова церковь – сейчас это клуб «Балтика», а во времена сухого закона при финнах в начале XX века сюда тайком от жён ходили выпивать горожане.

Крендель нужно разделить с соседом
Продолжается тур знаком-



Старинный Выборгский замок | ФОТО АДМИНИСТРАЦИИ ВЫБОРГСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

ством с кренделем – отдельной гордостью Выборга. В городе имеются и Фабрика кренделей со своим маленьким памятником – гномиком-хранителем, и Музей кренделя, где экскурсанты делают следующую остановку.

Во время экскурсии-дегустации «Весёлый крендель» гости вместе с сотрудниками музея разыгрывают небольшой спектакль, узнавая историю этого витиеватого изделия. Часть экскурсионной группы передается в монахов – Серых братьев, которые в Средние века первыми начали выпекать крендели в городе, другая – в двух королев крендельной империи из



Знаменитые выборгские крендели
| ИРИНА АЛЕКСЕЕВА

позапрошлого века – финок Вайттинен и Леппинен.

Далее – проба кренделей: и традиционного мягкого, и хрустящего с травами и пармезаном, и «гламурного» в разноцветной глазури и с цуккатами. Интересно, что по принятой традиции крендели обязательно надо разделить с соседом, а не есть «в одно лицо».

Древние секреты приготовления ценного
Следующая остановка – интерактивное пространство «Подземный Выборг», где

проводят необычные экскурсии с дегустацией местной продукции. Это тёмные, прохладные лабиринты под землёй, где в XIX веке находился пивзавод. Местный экскурсовод Александра ведёт группу по залам, крутым спускам и подвёсам, показывает зачёрнённые от времени ванны для варки пива, тяжёлые лопаты, которыми помешивали готовящийся напиток.

Осёл Август и козёл Роберт ждут вкусняшек

После сытного скандинавского обеда в расположенном рядом уютном заведении, попробовав, к примеру, сытное мясное блюдо из свинины, бекона и брусники, экскурсанты отправляются на ферму «Илоранта» в посёлке Улыбино Выборгского района.

Принадлежит она супружеской паре. Здесь дают продегустировать натуральные продукты – сыры и мясные блюда. Особенно всем понравилась нарезка сырных

шариков кнолле с паприкой и чёрным перцем.

После можно «растряссти жирок», прогулявшись по 400-метровой «Тропе крылатых выражений» с забавными фигурками, изображающими тот или иной фразеологизм.

Также на ферме есть возможность покормить содержащихся там животных. Однако угостить морковкой и капустными листьями позволяют лишь парнокопытных и кроликов. Ослик Август с аппетитом уминает угощение прямо из рук, нагловатый козёл Роберт не подпускает своих сородичей и хочет съесть всё сам.

Некоторые из обитателей – например, крысы, хомячки, горлицы – были спасены после того, как от них отказались хозяева; часть животных была вылечена после болезней, часть – привезена в Выборг из других городов.

Выборг впитал в себя как степенную шведскую и финскую культуру, так и разнообразный русский колорит. Здесь всё пропитано историей, даже местная традиционная еда. Туристов с удовольствием угостят и пряным глёгом, и кренделями из воздушного теста, и нежными сырами с карбонатом фермерского производства.



Овечки и козочки тоже не прочь попробовать капусту | ИРИНА АЛЕКСЕЕВА

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

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ:

- Кровля, Сайдинг 89219320661
- Городская служба ремонта. Ремонт бытовой техники! Скидки пенсионерам 25% 89315855449

РАБОТА:

- Уборщица. т. 8-911-749-21-83

РАБОТА ЛЕТОМ В ДЕТСКОМ ЛАГЕРЕ
8(962)686-84-70

Питание и проживание бесплатно, льготная путевка для детей

НА СКЛАД ТРЕБУЕТСЯ ГРУЗЧИК

Гражданство РФ. Можно без опыта. Предложение подходит также для студентов. 3/п 90 т.р. График 5/2. С 9.00 до 18.00

м. Нарвская 8(931) 959-09-81 Анна

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

- Дворник. График 5/2, 8.00-17.00. 3/п 70000 руб. м. Новочеркасская, Среднеохтинский проспект 11. Тел. 8-911-280-24-14
- Уборщица. График 5/2, с 7.00 до 16.00 или с 8.00 до 17.00. 3/п 50000р. М. Чернышевская, м. Площадь Александра Невского. 8-911-280-24-14

КУПЛЮ:

- Радиодетали, приборы 89626842055
- Книги. Зингер. Значки. 953-3970



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

01.05 СОВРЕМЕННЫЙ ОБРАЗ ПЕТЕРБУРГА
01.05 МАССОНСКИЙ ПЕТЕРБУРГ
02.05 ИСКОВО-ИЗБОРСКО-ПЕЧОРЫ
02.05 ПО ДОРОГЕ ЖИЗНИ
02.05 ИВАНГОРОД И КОПОРЬЕ
02.05 СЕРЕБРЯНЫЙ ВЕК ЛИТЕРАТУРЫ
03.05 МОНАСТЫРИ ПРИЛАДОЖЬЯ
03.05 СТАРАЯ ЛАДОГА
03.05 САСЛИНО (Саблинские пещеры и водопады)
03.05 ИЗВАРА. ГОРИЗОНТЫ Н.РЕРИХА

04.05 ДОСТОЕВСКИЙ Ф.М. В ПЕТЕРБУРГЕ
04.05 ШЛИССЕЛЬБУРГ. КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК
08-11.05 ЖЕМЧУЖИНЫ ТУЛЬСКОГО КРАЯ, 4 дня
09-12.06 и 22 — 25.08 СОЛОВЕЦКИЕ ОСТРОВА, 4 дня
25-29.06 БЕЛАРУСЬ (Минск-Брест-Б.Луца-Хатынь), 5 дней
21-22.06/18-19.07/16-17.08 ТАЛАСКИЕ ОСТРОВА, 2 дня
08-10.07 НОВГОРОД - ВАЛДАЙ - СТАРАЯ РУССА, 3 дня
30.07-01.08 КАРЕЛИЯ (Олонек-Петрозаводск-Кивач), 3 дня
04-07.08 БЕЛАРУСЬ (Лида - Новогрудок - Гродно), 4 дня
04-07.09 ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО (Кострома-Плес-Нерехта), 4 дня

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

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ КУПОНА СКИДКА -10% НА ОДНОДНЕВНЫЕ ЭКСКУРСИИ И -5% НА МНОГОДНЕВНЫЕ ТУРЫ

АДРЕС: 191025, г. СПб, НЕВСКИЙ ПР., 80, оф.№1, М. МАЯКОВСКАЯ

ВАЛААМСКИЙ ПАЛОМНИК
ПАЛОМНИЧЕСКАЯ СЛУЖБА ВАЛААМСКОГО МОНАСТЫРЯ

ОФОРМИ БИЛЕТ на
www.VALAAM.com

Паломнические программы на остров Валаам
ежедневно с 10 мая от 1 до 8 дней

- комфортабельный автобус
- переход по Ладожскому озеру на теплоходе
- экскурсионное обслуживание, питание
- размещение в комфортном Доме паломника «Валаам»

СКИДКА 15% – в мае и июне для школьников от 12 лет, студентов, аспирантов, инвалидов, пенсионеров на однодневную программу «ВАЛААМСКИЙ ЭКСПРОМТ»!

8 (812) 902-86-11

Санкт - Петербург, РП «Спасо-Преображенский Валаамский ставропигиальный мужской монастырь Синопская наб., 34/36 | Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)». ОГРН1037858016184

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

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

АВТОБУСНЫЕ ЭКСКУРСИИ ПО ПЕТЕРБУРГУ И ЛЕНОБЛАСТИ

02.05 НЕОБЫЧНОЕ ЦАРСКОЕ СЕЛО ХИТ!
03.05 ПРИРОДА И МУЗЫКА СИВЕРСКОЙ NEW!
04.05 САДЫ ПРИЮТИНО И РЯБОВО
04.05 ПОСЛЕДНИЙ ФАВОРИТ ИМПЕРАТРИЦЫ
08.05 СЛЕДЫ И РАНЫ БЛОКАДЫ NEW!

10.05 ЛЕНИНГРАДСКИЙ КОНСТРУКТИВИЗМ (ч.2)
11.05 УСКОЛАЗАЮЩИЙ КРЕСТОВСКИЙ ОСТРОВ
11.05 ДЕРЕВЯННАЯ АРХИТЕКТУРА СПб (ч.2)
17.05 ВЫРИЦА: ГОРОД-САД ХИТ!
24.05 СТАРАЯ ГАТЧИНА. ДОМА И ЛЮДИ

ПЕШЕХОДНЫЕ ЭКСКУРСИИ ПО ПЕТЕРБУРГУ

01.05 ОТ СОРЕБТА ДО ДЖЕЛАТО NEW!
02.05 КАМЕННЫЙ ОСТРОВ ХИТ!
02.05 ГОСТИНИЦА «ПУЛКОВСКАЯ»
03.05 БРУСНИЦЫН И СЕВКАБЕЛЬ ПОРТ
10.05 ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ПЕТЕРБУРГ
10.05 В МАГАЗИН НОВИНОК! К ЭСДЕРСУ!

13.05 НАШ СОСЕД СЕРГЕЙ ДОВЛАТОВ
14.05 КРАСНАЯ СТРЕЛА – ПОЕЗД №1
15.05 ОСТРОВ ПРОСВЕЩЕНИЯ
16.05 ПЕТРОГРАДСКАЯ. БОЛЬШОЙ ПРОСПЕКТ
16.05 ДОМ ГОРОДСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ
22.05 МАВРИТАНСКАЯ ЖЕМЧУЖИНА КОЛОМНЫ

ТУРЫ ПО РОССИИ

31.5-1.06 ВЫШНИЙ ВОЛОЧЕК. ВЕНЕЦИЯ С ТЕАТРОМ
06-08.06 КАЗАНЬ-ЙОШКАР-ОЛА NEW!
12-13.06 ПУШКИНСКИЕ ГОРЫ ХИТ!
19-22.06 СОЛВЬЕВЫЕ ГОДСКИЕ СКАЗЫ NEW!

27-29.06 ХАРИЗМА ЗЕМЛИ НОВГОРОДСКОЙ NEW!
28-29.06 БЕЖЕЦК – ГРАДНИЦЫ ХИТ!
04-07.07 РОСТОВ, СЕРГИЕВ ПОСАД, АБРАМЦЕВО ХИТ!
18-20.07 ВЕЛИКОЛУДСКИЙ ТРАКТ ХИТ!

NEW - НОВЫЙ. ООО «АП «ЭКЛЕКТИКА». ОГРН 1127847341159

ПАНИОНАТ ВОСТОК
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

70 км от Санкт-Петербурга на берегу Финского залива

Скидка на путевки ДЕТЯМ и ПЕНСИОНЕРАМ - 15%*

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

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

*Скидка 15% предоставляется на путевки от 2 дней, с проживанием в период с 09.01.25 по 31.05.25, детям от 2 до 13 лет, пенсионерам при предъявлении пенсионного удостоверения. ОГРН:1027812404398, 197729, СПб, п. Смолячково, Приморское шоссе, 704. ООО «Пансионат «Восток-6»

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Что интересного происходит в Петербурге

«ВИКТОР ЦОЙ. ЛЕГЕНДА»: до 30 сентября (12+)

Одним из самых ярких событий осенне-зимнего сезона стала выставка-байопик «Виктор Цой. Легенда» от бюро PLANET 9 в пространстве «Севкабель Порт». Проект вызвал заметный резонанс и интерес публики: за первые 4 месяца его посетили более 150 тыс. человек. Поэтому организаторы приняли решение продлить выставку до 30 сентября.

ИДЕАЛЬНЫЕ ФОРМЫ И ЖИВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ с 25 апреля (0+)

Художественный проект «Яндекс Недвижимости» про современную жилую архитектуру открывается 25 апреля в «Студии 42» в «Севкабель Порту». Жители больших городов существуют в быстром ритме. Мы привыкли, что для достижения любых целей нужно вкладывать время: на дорогу до работы, на заботу о себе, на то, чтобы насладиться красотой окружающего мира. В рамках проекта современным художникам предложили исследовать роль новых жилых архитектурных форм в жизни человека и показать красоту уже окружающей нас повседневности и городского пространства.

«ВСТРЕЧА» 3 мая (6+)



ПРЕДОСТАВЛЕНО ОРГАНИЗАТОРАМИ

Музыкально-литературный вечер «Встреча» с видеопроекциями картин Сандро Боттичелли пройдет в Большом зале филармонии.



«598 тактов» | ФОТОГРАФИИ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ТЕАТРОМ БАЛЕТА ИМ. ЛЕОНИДА ЯКОБСОНА

В основе постановки – роман писательницы Ирады Берг «Contione-Встреча». В романе две линии – современная и историческая, рассказывающая о жизни итальянского художника Сандро Боттичелли и его картине «Весна». «Весна» (La Primavera) – одна из самых загадочных картин.

«598 ТАКТОВ» 4 мая (16+)

Балет «598 тактов», созданный Вячеславом Самодуровым для Театра балета имени Леонида Якобсона в 2024 году, номинирован на высшую театральную премию «Золотая маска» сразу в двух номинациях – «Лучший балетный спектакль» и «Лучшая работа хореографа». 12 мая прославленная труппа отправляется в Москву, где на Основной сцене Московского академического Музыкального театра К.С. Станиславского и Вл.И. Немировича-Данченко покажет спектакль, обозначенный критиками как «25 минут чистой радости». Постановку покажут в Александринском театре.

«ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ» 4 мая (16+)

В Мариинском-2 прозвучит знаме-

нитая оперетта Иоганна Штрауса «Летучая мышь» – праздник флирта и авантюры в темпе венского вальса. Даже тюрьма не страшна нашим героям: они и там продолжают веселиться, петь и танцевать. Штраус создал историю об умении жить и любить вдохновенно, полу-



«Летучая мышь» | ФОТО МИХАИЛА ВИЛЬЧУКА | 2022 | МАРИИНСКИЙ ТЕАТР

чая удовольствие от каждого мгновения. Лёгкость жанра и фееричность зрелищного спектакля Алексея Степанюка делают постановку идеальной для выходного дня.

«ВСЕЛЕННАЯ МИЯДЗАКИ» 8 мая (6+)

В «Колизее» Балтийский симфони-

ческий оркестр выступит с программой «Вселенная Миядзаки». Будет не только прекрасная музыка – незабываемый вечер лучших саундтреков из аниме знаменитого японского аниматора пройдет с видеоинсталляцией и эффектом полного погружения. В программе:

«Унесённые призраками», «Ходячий замок», «Принцесса Мононоке», «Навиская из долины ветров», «Ведьмина служба доставки», «Мой сосед Тоторо», «Порко Россо», «Со клонов Кокурико», «Ветер крепчает», «Могила светлячков», «Покемон».



Рыба Дорадо, в маринаде, охлажденная, весовая, 1 кг



-15%
999⁹⁹
1179

Шашлык из свинины, в маринаде Алабама, охлажденный, весовой, 1 кг



-28%
359⁹⁹
499⁹⁹

Свинина Мираторг, филе-стейк, охлажденный, 300 г



-33%
199⁹⁹
299⁹⁹

29.04 – 20.05



Предложения действительны по Карте №1 с 29.04.25 г. по 20.05.25 г. при наличии товара. Цены указаны с учетом скидки. Скидки средние по сети, указаны справочно и рассчитаны от цены без Карты №1, не суммируются с другими или применяется наибольшая. Предложения действительны только в «Супер Лента» и могут быть изменены условия и ассортимент. Подробности на lenta.com и по тел.: 88007004111. *№1 по количеству покупателей считающих, что программа лояльности по Карте №1 выгодная (опрос покупателей Ленты 2024 г.). Lenta.com ООО «Лента» Адрес: 197374, г. Санкт-Петербург, ул. Савушкина, д. 112, лит. Б. ИНН 7814148471 · ОГРН 1037832048605

Гороскоп

ЯНА ГОМОЛИЦКАЯ, АСТРОЛОГ, t.me/YanaGomolitskayaChannel

♈ Овен 21.03 – 20.04

День для смелых стартов. Зарядитесь энергией новых начинаний – даже маленький шаг к цели принесёт уверенность. Спорт и активный отдых укрепят дух и тело.

♉ Телец 21.04 – 21.05

Сегодня уделите время ресурсам. Пересмотр бюджета или планов накопления откроет скрытые возможности. Цветущее растение в доме привлечёт изобилие.

♊ Близнецы 22.05 – 21.06

Лёгкость в мыслях – ваша суперсила. Короткая поездка, изучение нового языка подарят яркие впечатления. Шутка или комплимент укрепят связи.

♋ Рак 22.06 – 22.07

Семья – ваш источник сил. Совместный ужин или творческий вечер с близкими создаст тёплые воспоминания. Запишите идеи для будущего дома.

♌ Лев 23.07 – 22.08

Творческий поток у Львов на максимуме. Набросайте эскиз, напишите песню или устройте фотосессию. Ваша страсть вдохновит окружающих.

♍ Дева 23.08 – 22.09

Порядок в мелочах – ключ к успеху. Организуйте рабочее пространство или составьте чек-лист. Неожиданная находка упростит рутину.

♎ Весы 23.09 – 22.10

Сегодня у Весов фокус на партнёрстве. Открытый разговор с коллегой или любимым человеком устраним недопонимание. Совместный проект укрепит доверие.

♏ Скорпион 23.10 – 21.11

Исследуйте тайны. Чтение детектива или анализ старой задачи принесёт озарение. Доверьтесь интуиции – она подскажет верный путь.

♐ Стрелец 22.11 – 21.12

День ярких открытий. Посетите выставку или посмотрите документальный фильм. Новые знания расширят горизонты и подарят идею для путешествия.

♑ Козерог 22.12 – 20.01

У Козерогов в фокусе – карьера. Скромная инициатива на работе будет замечена начальством. Вечером составьте план на месяц – это принесёт чувство контроля.

♒ Водолей 21.01 – 18.02

Сегодня эксперименты приветствуются. Попробуйте необычный рецепт или цифровой инструмент. Нестандартный подход удивит даже вас самих.

♓ Рыбы 19.02 – 20.03

День душевной гармонии. Медитация, рисование или прогулка у воды наполнят энергией Рыб. Доброе дело вернётся вам неожиданной радостью.

