

# рекламная СОРОКА

Газета №1  
по Воронежской  
области\*



ТИРАЖ  
250 000  
экземпляров

№47 (92) от 12.12.2022 г.  
Распространяется с 12.12 по 18.12.2022 г.  
\*По сравнению с тиражами других еженедельных  
бесплатно распространяемых газет Воронежской области.  
Издается с 15.02.2021 г.

БЕСПЛАТНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

+7 (473) 210-48-38

16+

WWW.SOROKA.RU



ПРОДУКТЫ, ПРЕДСТАВЛЯЮЩИЕ РИСК ДЛЯ СЕРДЦА стр. 4

НОВОСТИ

2

ТЕМА НЕДЕЛИ

3

РАЗГОВОР О...

4

ЗДОРОВЬЕ

5

НАШИ ГЕРОИ

6

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

7

**СВЕЖИЕ  
ВАКАНСИИ**  
на стр 2

**ХУДЕЕМ К НОВОМУ ГОДУ** стр. 3  
Фотография с сайта findle.top

**МОЛВЕСТ**  
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

- **ГРУЗЧИКОВ**  
З/П ОТ 39 000 Р.
- **ДВОРНИКОВ**  
З/П ОТ 34 500 Р.
- **УБОРЩИКОВ**  
З/П ОТ 30 000 Р.

Различные графики работы.  
Официальное оформление,  
своевременная выплата 2 раз в месяц,  
ростовка, медкомиссия за счёт  
работодателя, скидки на продукцию

☎ 258-9-000  
ИНН: 3662009588

**НОВОГОДНЯЯ  
БРЕНДИРОВАННАЯ  
ПРОДУКЦИЯ**

**УКРАШЕНИЯ**  
**251-49-55**

**Вместе Мы Сила.  
Победа За Нами!**

Уважаемые жители г. Воронежа и Воронежской области!  
Просим всех неравнодушных принять участие в сборе гуманитарной помощи для поддержки военнослужащих, находящихся в зоне проведения спецоперации на территории ЛНР, ДНР, Херсонской и Запорожской областей, а также наших защитников, которые в данный момент находятся на лечении в медицинских учреждениях Министерства обороны Российской Федерации на территории г. Воронежа.

**ОТКРЫТ СПЕЦИАЛЬНЫЙ СЧЁТ ДЛЯ ПОЖЕРТВОВАНИЙ:**

Номер счёта:  
40702810502940013980  
Валюта: Российский рубль  
ИНН: 3665812520  
КПП: 366501001  
Банк: АО "АЛЬФА-БАНК"  
Кор. счёт:  
30101810200000000593  
БИК: 044525593  
Назначение платежа: «Благотворительное пожертвование в помощь военнослужащим РФ».

**Поддержи Наших!**  
ПО ВСЕМ ВОПРОСАМ, СВЯЗАННЫМ С ФОРМИРОВАНИЕМ ГУМАНИТАРНОЙ ПОМОЩИ, ПРОСИМ ОБРАЩАТЬСЯ В РЕДАКЦИЮ «РЕКЛАМНАЯ СОРОКА».

📍 ул. Моисеева, д.10  
☎ +7(473)210-48-38

**ПЕРЕЕЗДЫ**  
ВЫГОДНЫЕ УСЛОВИЯ

ВСЕ ВИДЫ ПЕРЕЕЗДОВ.  
РАЗГРУЗКА ФУР, ГАЗЕЛЕЙ.  
ВЫВОЗ СТРОИТЕЛЬНОГО МУСОРА.

ЗНАЕМ О ПЕРЕВОЗКАХ ВСЁ

**+7(473)251-45-11**

Реклама для изучения спроса

В редакцию газеты **рекламная СОРОКА** **СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ**

- ПРОМОУТЕРЫ
- ПОЧТАЛЬОНЫ
- ВОЛОНТЕРЫ
- МЕНЕДЖЕРЫ ПО РЕКЛАМЕ

☎ 8-903-651-61-77  
info@soroka.ru

Работа в дружном коллективе

УСЛОВИЯ ДОСТУПНЫ ДО 30.12.2022

**СоцКомВклад** до 18% ГОДОВЫХ

ВЛОЖЕНИЯ ЗАСТРАХОВАНЫ НА СУММУ ДО 1 400 000 РУБ.

Вложения застрахованы Система Страхования Вложений

Каждому клиенту ценные подарки!\*

Название	Срок (в днях)	Сумма	Годовая процентная ставка
Экспресс Премиум	30 дней	от 30 000 руб.	9,0 %
Гарантированный процент Премиум	365 дней	от 30 000 руб.	7,0 %
Осенний Премиум	91 день	от 5 000 руб.	11,0 %
Предел Премиум	180 дней	от 5 000 руб.	13,0 %
	365 дней		15,0 %
Абсолют Премиум	180 дней	от 30 000 руб. до 200 000 руб.	13,0 %
		от 200 001 руб. до 400 000 руб.	13,5 %
		от 400 001 руб. до 500 000 руб.	14,0 %
		от 500 001 руб. и выше	14,5 %
Абсолют + Премиум	365 дней	от 30 000 руб. до 200 000 руб.	15,0 %
		от 200 001 руб. до 400 000 руб.	15,5 %
		от 400 001 руб. до 500 000 руб.	16,0 %
		от 500 001 руб. и выше	16,5 %
Юбилейный 18	548 дней	от 50 000 руб.	18,0 %

**АДРЕСА НАШИХ ОФИСОВ:**

- ул. 20 ЛЕТ ОКТЯБРЯ д. 80  
8 (473) 206 64 33
- бульвар ПИОНЕРОВ д. 24  
8 (473) 206 64 99
- ул. КОЛЬЦОВСКАЯ д. 7  
8 (473) 206 64 11
- ул. ГЕРОЕВ СИБИРЯКОВ д.67  
8 (473) 206 64 83
- ЛЕНИНСКИЙ ПРОСПЕКТ д. 18  
8 (473) 206 64 55
- ул. ГЕНЕРАЛА ЛИЗЮКОВА д. 61  
8 (473) 206 64 66
- ЛЕНИНСКИЙ ПРОСПЕКТ д. 99  
8 (473) 206 64 92
- ул. ГЕНЕРАЛА ЛИЗЮКОВА д. 85  
8 (473) 206 64 85
- ул. ПЛЕХАНОВСКАЯ д. 35  
8 (473) 206 64 22
- МОСКОВСКИЙ ПРОСПЕКТ д. 46  
8 (473) 206 64 88
- ул. 9 ЯНВАРЯ д. 170  
8 (473) 206 64 00

**НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ  
КАЖДОМУ ПОСЕТИТЕЛЮ ОФИСА**

\* Данные условия доступны для членов потребительского кооператива. Членами кооператива могут стать юридические и физические лица (граждане России старше 18 лет). ИНН 1655119993 / ОГРН 1061655070861. Подробную информацию вы можете получить в офисах и по номеру телефона 8 800 700 55 44. Звонок по России бесплатный. Реклама не является публичной офертой.

График работы офиса: с 9:00 до 19:30 без перерыва.  
Суббота, воскресенье - выходные дни.



**Госдума приняла закон о минимальном размере оплаты труда в 2023 году**

**МРОТ вырастет до 16 242 рублей**

Государственная дума РФ приняла в третьем чтении законопроект, в соответствии с которым предлагается с 1 января 2023 года установить минимальный размер оплаты труда на уровне 16 242 рубля в месяц. По сравнению с текущим МРОТ (15 279 рублей) сумма вырастет на 6,3%.

Благодаря увеличению МРОТ в России вырастет заработная плата около 3,5 млн работников бюджетной сферы.

Законом также предлагается изменить порядок расчета минимального размера оплаты труда на 2023 и 2024 годы. МРОТ будет повышаться в ускоренном порядке – его увеличение будет зависеть от темпов роста прожиточного минимума трудоспособного населения в целом по стране и превысит этот по-

казатель на три процентных пункта. В соответствии с поправками при расчете МРОТ не будут использоваться величину медианной зарплаты.



**Роспотребнадзор поможет воронежцам выбрать новогодние подарки для детей**

**Горячая линия ведомства будет работать до 16 декабря**

Воронежский Роспотребнадзор открыл до 16 декабря горячую линию по вопросам выбора новогодних подарков, а также качества и безопасности детских товаров. Жители региона могут обращаться за консультацией по бесплатному номеру телефона 8 (800) 700 52 05 в рабочие дни с 10:00 до 17:00 (перерыв – с 13:00 до 13:45). Об этом сообщили в региональном управлении надзорного ведомства.

Специалисты службы расскажут о качестве и безопасности детской одежды, обуви, игрушек,

новогодних товаров, детского питания, а также о регламентах и требованиях к этой группе товаров.

Кроме того, жители районов Воронежской области могут обращаться по телефонам горячих линий территориальных отделов управления.

Номера указаны на официальном сайте ведомства: [36.rosпотребнадзор.ru/news/25167](http://36.rosпотребнадзор.ru/news/25167)



**Воронежцы обсудят строительство храма возле парка «Алые паруса»**

**Площадь участка – почти 21,5 тыс. «квадратов»**

В Воронеже пройдут общественные слушания о предоставлении территории на улице Арзамасской, 2п для строительства храма в честь святителя Митрофана Воронежского. Площадь участка, расположенного между Чернавским и Вогрэсовским мостами, вблизи парка «Алые паруса», составляет почти 21,5 тыс. кв. м.

На данный момент участок относится к зоне рекреационно-туристического регламента. Планируется выдать разрешение под использование территории для «осуществления религиозных обрядов».

Обсуждения будут проходить на платформе «Активный электронный гражданин» до 23 декабря. Экспозиция будет размещена с 13 декабря по 20 декабря. Участниками могут стать воронежцы, постоянно проживающие у границ обсуждаемого участка.



О том, что рядом с парком «Алые паруса» построят храм, стало известно в 2016 году. Храмовый комплекс будет выполнен в византийском стиле. Концепцию разработал архитектор Воронежской и Борисоглебской епархии Александр Радин.

По материалам сайта: [riavr.ru](http://riavr.ru)

**ВМЕСТЕ ЗА РОДИНУ**  
**Требуются**  
**Волонтеры для сбора гуманитарной помощи**  
от сердца к сердцу  
210-48-38 info@soroka.ru

Приглашаем стать частью нашей команды!  
**ЗАРЕЧНОЕ**  
Рабочий по уходу за животными от 30 000 руб.  
Заведующий складом ГСМ от 22 000 руб.  
Водитель машины дорожной комб. от 38 000 руб.  
Уборщик территорий от 19 000 руб.  
Водитель автомобиля от 30 000 руб.  
Транкторист-машинист с/п от 34 000 руб.  
с. Нелма, Рамонского района  
Инженер-механик от 54 000 руб.  
Учетчик от 25 000 руб.  
Слесарь от 35 000 руб.  
Подбор персонала: 8-920-210-36-07  
ИНН: 3625011330

**В ТЦ «ДИОНА» ТРЕБУЕТСЯ**  
**УБОРЩИЦА (К)**  
ГРАФИК РАБОТЫ: 2/14, с 9:00 до 20:00, ПЕРЕРЫВ с 13:00 до 14:00, З/П 18 000 Р.  
ОФОРМЛЕНИЕ ПО ТК РФ УЛ. МАШИНОСТРОИТЕЛЕЙ, 51  
8(906)586-36-42  
ИНН: 3662017114

**РАБОТА/ПОДРАБОТКА**  
**РАЗНОРАБОЧЕ 34 000-37 400 РУБ.**  
**ФАСОВЩИКИ (ЦЫ) 30 000-34 000 РУБ.**  
Дневные и/или ночные смены (по желанию).  
Разные районы города.  
Выплаты еженедельно.  
Доставка служебным транспортом.  
8(960)127-37-76, 8(960)127-37-86  
ИНН: 3668218171

**ТРЕБУЮТСЯ ДВОРНИКИ**  
НА УБОРКУ ТЕРРИТОРИИ ИМ ДОМА, Р-ОН НЕФТЕБАЗЫ, ГРАФИК 5/2  
ЗАРПЛАТА ОТ 35 000 Р.  
ЗАЯВКА НА СОБЕСЕДОВАНИЕ: 221-97-87  
ИНН: 3668308004

**ДЕТСКОЙ ТРИКОТАЖНОЙ ФАБРИКЕ ТРЕБУЮТСЯ**  
**КОНСТРУКТОР-ЗАКРОЙЩИЦА (Ю)**  
**ТЕХНОЛОГ-ЗАКРОЙЩИЦА (К)**  
МЕСТО РАБОТЫ: ВОРОНЕЖ И СЕМИЛУКИ  
ГРАФИКИ 5/2 ИЛИ 6/1 (ПО ЖЕЛАНИЮ)  
Т. 8-909-215-89-87  
ИНН: 3662274496

**ВАХТА. МОСКВА И САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**  
В СТРОИТЕЛЬНЫЙ ХОЛДИНГ ТРЕБУЮТСЯ:  
● МОНТАЖНИКИ ● СВАРЩИКИ  
● БЕТОНЩИКИ ● ПЛОТНИКИ  
● АРМАТУРЩИКИ  
● ПОДСОБНЫЕ РАБОЧЕ  
С опытом и без опыта. З/П ЗА СМЕНУ от 2 300 руб. до 3 800 руб. и выше система КТУ. Питание трехразовое, за счет фирмы. Проживание 100 руб./день - общежитие, бытовые бесплатно. Компенсация за проезд полностью в первую З/П  
8(921)846-60-22  
ИНН: 470700070087

**ООО «ПЕЧАТЬ ЧЕРНОЗЕМЬЯ» ПРИГЛАШАЕТ**  
**ПРОДАВЦОВ**  
Печатной продукции (книжки, газеты, журналы) в киоски  
Работа рядом с домом, своевременная оплата труда от 14 000 руб. за 2 недели, без возрастных ограничений  
+7 952 956-14-98  
+7 473 277-27-00  
График сменный: неделя/неделя: 2/2-3/3  
ИНН: 3665812520

**IMPERIAL\* ТРЕБУЮТСЯ**  
**ГРУЗЧИК**  
8(904)210-44-58  
**ОБИВЩИК**  
**МЯГКОЙ МЕБЕЛИ**  
8(904)213-07-03  
ИНН: 368803234172

**РАБОТА НА ВАХТЕ ПО ТК РФ**  
З/П от 50.000 р/мес  
Монтажники, ЭЭС, Дорожники, Подсобники, Укладчики-упаковщики  
Безопасные практики, питание, спецодежда, медосмотр, проезд до объекта и обратно!  
8(982)990-67-49 Ольга  
ИНН: 1831176654

ТРАНСПОРТНОЙ КОМПАНИИ ТРЕБУЮТСЯ  
**ВОДИТЕЛИ КАТЕГОРИИ «В», «С»**  
З/П ОТ 70 000 РУБ./МЕС.  
ВЫПЛАТЫ ПОСЛЕ КАЖДОГО РЕЙСА  
8(930)402-91-30 ИГОРЬ  
ИНН: 112106224229

**РЕКЛАМА НА ЭТОЙ ПОЛОСЕ**  
210-48-38

Приглашаем стать частью нашей команды!  
**ЗАРЕЧНОЕ**  
Обвалщики от 43 000 до 68 000 руб.  
Жилковщики от 43 000 до 58 000 руб.  
Бойцы скота 54 000 руб.  
Разборщики субпродуктов от 48 000 руб.  
Расфасовщики от 48 000 руб.  
Электрогазосварщик 45 000 руб.  
Весовщики от 48 000 руб.  
Электрик 58 000 руб.  
Грузчики от 47 000 руб.  
Подбор персонала: 8-920-214-58-73  
ИНН: 3625011330

**В СТАБИЛЬНУЮ КОМПАНИЮ ТРЕБУЮТСЯ**  
**УБОРЩИЦЫ (КИ)**  
З/П: от 20000 до 28000 РУБ.  
ГРАФИК: 5/2. ОФОРМЛЕНИЕ ПО ТК РФ.  
8(951)546-92-42  
УЛ. ЦИОЛКОВСКОГО, 27  
ИНН: 7708398399

**ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ**  
**ГРАЖДАНЕ РФ И ИНОСТРАНЦЫ**  
**РАБОЧИЕ**  
З/П ОТ 45 000 РУБ  
**УБОРЩИЦЫ (КИ)**  
З/П 37 000 РУБ  
**МОЙЩИЦЫ (КИ)**  
З/П ОТ 37 000 РУБ  
**НАБОРЩИКИ**  
З/П ОТ 40 000 РУБ  
8 (473) 210 73 43  
8 (920) 414 00 75  
ИНН: 3665057179

**На ферму КРС требуются:**  
● МЕХАНИЗАТОР (РАБОТА НА МЯСНО-ПОЛУКОПЧЕ, КОМБИКОРМЛЕНИЕ, З/П ДОСТАВКА)  
● ВЕТЕРИНАРНЫЙ ВРАЧ (МОЖНО БЕЗ ОПЫТА)  
● ЗООТЕХНИК ПО КОРМЛЕНИЮ КРС (МОЖНО БЕЗ ОПЫТА)  
● ОСЕМЕНАТОР КРС (МОЖНО БЕЗ ОПЫТА, ОБУЧИМ)  
● РАБОЧИЙ ПО УХОДУ ЗА ЖИВОТНЫМИ  
ЖИЛЬЕ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ (МОЖНО СЕМЬЯ). ГОТОВЫ ПРИВЕЗТИ СВОИМ ТРАНСПОРТОМ.  
8(960)550-53-53  
ИНН: 3201002363

**ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ**  
**ВАХТА. МОСКВА**  
З/П 1700-2500 Р. СМЕНА. ПРОЖИТИЕ. АВАНЫ  
+7(930)111-27-86  
ИНН: 7714647685

**ОХРАННИКИ В ЧОП. ВАХТА**  
З/П 2500РУБ./СУТКИ  
МОЖНО БЕЗ ЛИЦЕНЗИИ  
Т.+8(915)349-75-23  
ИНН: 7722266387

**ВАХТА. МОСКВА**  
● ЭЛЕКТРИКИ,  
● СЛЕСАРИ-САНТЕХНИКИ  
30/15, З/П: 90 ТЫС. РУБ.  
8-977-293-33-53  
ИНН: 772808669047

**Маша и Медведь 12 МЕСЯЦЕВ**  
ЖАНР: МУЛЬТФИЛЬМ  
В новогоднюю ночь возможны любые чудеса! Можно даже встретить волшебных хранителей природы – 12 месяцев, которые собираются вместе лишь раз в году. Именно так Маша и знакомится с маленьким Январем, Повелителем Льда, пока Медведь и другие лесные жители готовятся к незабываемому празднику.  
В КИНО С 15 ДЕКАБРЯ

**МАКСИМИР КИНО**  
ЛЕНИНСКИЙ пр-т 174п  
MAXI-MIR-KINO.RU  
+7 (473) 2-333-777

**НЕПОСЛУШНИК 2**  
Вспомнить всё!  
ЖАНР: КОМЕДИЯ  
К отцу Анатолию собирается на исповедь криминальный авторитет, который решил покаяться в своих грехах. Но в тот же вечер священник после падения теряет память и забывает кто он, как жил и во что верил! А грешник требует исповедь – ведь он уже перевел солидную сумму на пожертвование.  
В КИНО С 15 ДЕКАБРЯ

# ХУДЕЕМ К НОВОМУ ГОДУ



Уже не за горами большое количество выходных с новогодними праздниками, которые всегда являются огромным испытанием для нашего организма. Безусловно, для многих всегда актуален вопрос о том, как похудеть к Новому году, чтобы не только поместиться в красивый наряд, но и выглядеть в нём достойно.

Известно, что похудеть значительно сложнее, чем регулярно поддерживать желаемую норму веса. Однако если соблюдать ряд нехитрых правил, можно и праздники провести без досадных происшествий, и в дальнейшем следить за весом без вреда для здоровья.

## Как подготовить свой организм к новогодним праздникам

Первое правило, которого следует придерживаться: никогда не изнуряйте себя низкокалорийными диетами в преддверии праздничных дней. Выглядеть сногсшибательно, конечно, хочется всем, но любое мероприятие по «разгрузке» лучше всего делать уже после того, как праздник с обильным количеством еды подойдёт к концу.

Если в питании содержится малое количество калорий, организм снижает выработку пищеварительных ферментов. В данном случае обильное праздничное застолье приведёт не к удовольствию, а к расстройству пищеварения. Приём таких

средств как мезим форте, фестал или гастал временно спасёт ситуацию, но не решит проблему в целом [не является прямой рекомендацией, перед применением проконсультируйтесь со специалистом].

Для того, чтобы избежать подобного рода неприятностей в канун Нового года, не ограничивайте себя в питании, «приберегая» силы организма или «оставляя место в желудке» для любимого оливье. Если вы сядете за праздничное застолье с пустым желудком, это чревато не только переизбытком, но и серьёзными последствиями после употребления даже небольшого количества алкоголя, так как с его поступлением в организм печень просто не справится.

Перед застольем нужно поесть не менее двух или трёх раз. Оптимально, если приём пищи будет состоять из любой каши, молочных блюд, фруктов или овощей.

Кроме того, рекомендуется обильно пить, употребив примерно 1,5 литра воды. Не ешьте перед праздником жирные, жареные и копчёные блюда: так печень и поджелудочная железа не будут перегружены наперёд.

При плохой переносимости алкогольных напитков незадолго до праздника вам поможет один из способов. Съешьте или выпейте один из продуктов: яйцо в сыром виде; две варёные картофелины, приправленные сливочным маслом; один стакан молока.

Так вы замедлите всасывание алкоголя, и состояние опьянения не наступит быстро, а вредное воздействие спиртного в целом будет значительно ослаблено.

Можно облегчить нелёгкую задачу, которая будет возложена на органы пищеварения во время праздничного застолья таким образом:

- за полчаса до начала празднования Нового года и первого бокала шампанского выпить столовую ложку подсолнечного масла;

- съесть небольшой кусочек сала;

- выпить порцию пектинового киселя.

Конечно, нагрузку на печень снизит движение. Полезно будет чередовать приём вкусной пищи с новогодними танцами или играми. Благодаря активным движениям печень получит необходимое ей количество крови — для того, чтобы как можно быстрее утилизировать алкоголь. В любом случае, при такой тактике воздействие этилового спирта на организм станет намного мягче.

## Основные принципы правильного снижения веса

Если вам удалось хорошо провести праздничные дни, не навредив своему здоровью, продолжайте в том же духе вести и повседневный образ жизни. Соблюдение нескольких простых правил поможет вам как сни-

зить вес до желаемых цифр, так и постоянно поддерживать ту физическую форму, о которой вы мечтаете:

1. Завтракать всегда нужно полноценно, помня о том, что обменные процессы более интенсивны именно в первой половине дня. Есть люди, которые в спешке почти никогда не завтракают. Это большая ошибка, приносящая организму большой вред, так как без полноценного завтрака вся «пищевая» нагрузка приходится на вторую половину дня, вечер, а то и ночь. Обязательно следует приучить себя к регулярному завтраку, начиная с небольших порций и в конечном итоге сделав его полноценным. Оптимальный вариант — сложные виды углеводов. Они надолго обеспечат вас нужным количеством энергии. Это каши с добавленным ягод или фруктов, или мяси (они должны быть натуральными, не содержащими сахар).

2. Позаботьтесь о достаточной калорийности рациона питания. Ограничивать себя в еде не следует, снижая калории ниже нормы. При недоедании пищевые срывы неизбежны, равно как и замедление обменных процессов. Старайтесь во всём соблюдать баланс. Распространённый метод «не есть после шести» можно с уверенностью назвать распространённой ошибкой. Конечно, если вы уходите ко сну в восемь или девять вечера, следование этому правилу не принесёт вам вреда, но в подавляющем большинстве случаев взрослые люди бодрствуют вечером гораздо дольше. Лучше всего ужинать за 2-3 часа до сна, а в рационе, при этом, употреблять белковую пищу (рыбу, варёную курицу или яйца, нежирный творог). При таком вечернем меню беспокоиться о наборе веса точно не стоит.

Что касается сладкого, его можно есть в первой половине дня, желательно до полудня, равно как и фрукты, которые тоже содержат большое количество углеводов. Вечером, как уже было сказано, лучше всего употреблять в пищу белки.

3. Золотое правило: хотите не переесть вечером — не ограничивайте себя в еде в дневное время. Никогда не пропускайте завтрак, отучайте себя

от вредных перекусов, равномерно распределяя приёмы пищи в течение дня. Помните о том, что слишком больших перерывов между ними быть не должно, иначе метаболизм будет очень медленным, что никак не способствует похудению.

4. Не забывайте пить воду: лучше, чтобы количество воды составляло от 1,5 до 2 литров в день. Вы не только сохраните водный баланс, но и избежите лишнего ненужного перекуса.

5. «Пустые» и вредные калории в виде сладких газированных напитков, соков, майонеза, соусов, фаст-фуда и полуфабрикатов следует вообще исключить из своего меню. Полезных компонентов такая еда не содержит, а вот в «проблемных» местах отложится непременно.

6. Белка в ежедневном рационе всегда должно быть достаточно. Он составляет нашу мышечную основу и является абсолютно безопасным для тех, кто желает держать себя в форме. Это яйца, нежирный творог, бобовые в виде гороха и чечевицы. В обеденное время лучше всего практиковать совмещение белков со сложными углеводами, а ужин должен состоять только из белковой пищи.

7. Голодовки и «разгрузочные дни» - не лучший выход из положения. Похудению они точно не способствуют, и даже если ваш вес станет меньше на несколько кг, это означает, что вы потеряли не жир, а лишнюю жидкость.

8. Если вам трудно удержаться от кусочка аппетитного десерта, за 15-20 минут до его употребления съешьте немного пищи, содержащей грубые волокна. Это может быть обычный капустный лист либо любая свежая зелень. Так углеводы не будут быстро расщепляться, а подкожный жир не появится. Главное — не злоупотреблять десертами и сладким в целом.

Вначале следовать этим правилам может показаться сложной задачей, но, если серьёзно этим заняться, вы сможете похудеть не только к Новому году, но и постоянно поддерживать себя в оптимальной форме.

Олеся Иванова

**ЛЮБИТЕЛЯМ БЕГАТЬ ПО КРЫШЕ!!!**  
**ПРОДАЁТСЯ:**  
**УСИЛЕННЫЙ ОЦИНКОВАННЫЙ ПРОФИЛЬ**  
ЗМ. X 1М., ТОЛЩИНА 1,7 ММ.  
**8-919-230-60-03**

**РЕКЛАМА НА ЭТОЙ ПОЛОСЕ**  
**210-48-38**

ООО «ВЕРТЕКС 2000»  
**ДЕМОНТАЖ МЕТАЛЛОЛОМА**  
Вывоз от 100 кг.  
Цена до 20 руб.  
Закупка, поставка на завод металлолома  
Работаем по всей Воронежской области  
**8(999)721-38-34**  
**8(930)407-32-53**  
Лиц.ЛО-61-01-007627 от 04.03.20г

**АССЕНИЗАЦИОННАЯ МАШИНА**  
ОТКАЧКА СЛИВНЫХ ЯМ КАНАЛИЗАЦИИ, ПОДВАЛОВ, ЛИВНЕВЫХ СТОКОВ  
**8-953-119-67-16** ИВАН

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
ОТ 350 РУБ. КВ. М.  
Тел. 8-980-532-81-01

**ОКНА • ДВЕРИ • БАЛКОНЫ**  
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ  
8-920-408-47-96  
Реклама для изучения спроса

**СКУПАЕМ СТИРАЛЬНЫЕ МАШИНЫ**  
В ЛЮБОМ СОСТОЯНИИ  
**8-915-549-34-28**

**ВЫКУП АВТО**  
В ЛЮБОМ СОСТОЯНИИ  
ЗВЯЗНАТОР БЕСПЛАТНО  
РАСЧЕТ НА МЕСТЕ  
**АВТО-МОТО-ВЫКУП-36.РФ**  
ТЕЛ: 8-980-343-80-50

**РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН ВСЕХ МАРОК**  
ВЫЕЗД И ДИАГНОСТИКА БЕСПЛАТНО  
**8-915-549-34-28**

**СОЛДАТУ БОЛЬНО НЕ БЫВАЕТ,  
А ЕСЛИ БОЛЬНО — НЕ БЕДА,  
И СЛЕЗЫ ОН ВСЕГДА СКРЫВАЕТ,  
И НЕ ПОКАЖЕТ НИКОГДА,  
КАК СТРАШНО ИЛИ ОЧЕНЬ ПЛОХО,  
КАК ХОЧЕТ ОН ТУДА... ДОМОЙ,  
КАК ХОЧЕТ ОН К ЛЮБИМОЙ МАМЕ,  
ИЛИ К СЕМЬЕ СВОЕЙ РОДНОЙ.  
ОН ЗАЩИЩАЕТ КРАЙ РОДИМЫЙ,  
ОН БЬЕТСЯ ИЗ ПОСЛЕДНИХ СИЛ.  
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВЫ СОЛДАТА,  
КОТОРЫЙ ЗАЩИЩАЕТ МИР!  
АВТОР — ЛИСОВЕНКО АННА**

## СОЗДАДИМ НАДЕЖНЫЙ ТЫЛ ДЛЯ ЗАЩИТНИКОВ НАШЕЙ РОДИНЫ

Перечень предметов, необходимых для помощи военнослужащим, находящимся на территории проведения специальной военной операции:

- Берцы зимние
- Перчатки теплые
- Носки теплые (термо)
- Шапки флисовые
- Костюмы флисовые
- Балаклавы
- Термобельё (нижнее бельё)
- Стельки
- Tактические перчатки
- Tактические костюмы
- Tактические ботинки

- Горелки
- Газ
- Плащ-палатки
- Спальные мешки
- Заряжающее устройства (пауэрбенки)
- Oтопительные приборы
- Наколеники
- Налокотники
- Горки
- Фонарики

- Шампуни
- Мыло
- Зубная паста
- Зубные щётки
- Станки для бритвы
- Пена для бритвы
- Пластыри
- Жгуты и турникеты
- ИПП, бинт, зл. бинт
- Шприцы
- Ножницы

- Противовирусные
- Антибиотики
- Согревающие мази
- Противовоспалительные препараты
- Средства обеззараживания (антисептики, йод, зеленка)
- Система переливания крови
- Противоожоговые средства
- Медицинский или армированный скотч



# ПРОДУКТЫ, ПРЕДСТАВЛЯЮЩИЕ НАИБОЛЬШИЙ РИСК ДЛЯ СЕРДЦА



Пороки сердца и сосудов уже многие годы являются причиной смертности большей части населения развитых стран. О том, какие продукты представляют наибольшую опасность для главного органа человека, расскажем в данной статье.

## Как избежать проблем с сердцем и сосудами?

Здоровье всего нашего организма в первую очередь зависит от питания. И сердечно-сосудистая система тут не исключение. Для того, чтобы избежать большинства проблем, следует, прежде всего, отказаться от вредной, во всех отношениях, еды.

### Простые углеводы

Каждая система правильного питания на вершине пирамиды запрещенных к употреблению продуктов ставит именно продукты, богатые простыми углеводами. В первую очередь, врачи и диетологи настоятельно рекомендуют исключить употребление: мороженого; тортов и пирожных; конфет и шоколадных батончиков; чип-

сов, сухариков; картофеля фри и другого фаст-фуда.

Заменить все это следует на хлеб из цельных зерен крупного помола, крупы (гречу, бурый рис, перловку, ячневую крупу и другие). Выбирая среди макаронных изделий, предпочтение стоит также отдать твердым сортам пшеницы, либо же обратить внимание на безглютеновые варианты продукта, которые становятся все популярнее.

### Соль

Другим опасным для сердца продуктом является соль. Употребление большого количества соли оказывает большую нагрузку на всю сердечно-сосудистую систему. Поэтому, если у вас уже имеются заболевания вроде повышенного артериального давления, частые головные боли, аритмия и другие, усугублять ситуацию солеными огурчиками явно не стоит.

Исключать соль из своей жизни насовсем тоже неправильно. Поэтому врачи советуют придерживаться рекомендованной нормы, которая составляет не бо-

лее 6 грамм соли в день. То есть не более одной чайной ложки.

Кроме влияния на работу сосудистой системы, соль также провоцирует болезни почек, остеопороз, нарушение кальциевого обмена и, следовательно, приводит к отложению солей.

### Алкоголь

Алкоголь никогда не входил в число полезных продуктов для употребления. Не зря его называют одной из вредных привычек наряду с курением, не говоря уже об алкогольной зависимости, от которой люди лечатся годами. Единственный допустимый алкогольный напиток, по мнению специалистов, это красное сухое вино. Большое количество антиоксидантов, входящих в его состав, способно компенсировать, в некотором смысле, вред, наносимый алкоголем. Так, один-два бокала в неделю, считают врачи, не сильно навредят здоровому организму, однако превышать это количество строго не рекомендуется.

Совершенно другая ситуация же обстоит с пивом. Кобальт, большое количество которого присутствует в пивной пене, перегружает работу сердца. Растительные эстрогены нарушают гормональный баланс как у мужчин, так и у женщин, провоцируя развитие различных патологий. Кроме того, пиво насыщает кровь углекислым газом, вызывая расширение сосудов, в том числе, являясь фактором появления варикозного расширения вен.

### Трансжиры

Категория продуктов, содержащая в своем составе трансжиры, наносит наибольший вред непосредственно сердечно-сосудистой системе. Трансжиры – это модифицированные молекулы растительного жира, появляющиеся под воздействием высоких температур. Они были созданы для того, чтобы стать доступной и улучшенной альтернативой животных жиров. Такие продукты могут дольше сохранять свою свежесть и стоят в разы меньше приготовленных, например, на сливочном масле.

Максимальная концентрация трансжиров наблюдается в продуктах фаст-фуда, полуфабрикатах, сосисках и сардельках, в упаковках печенья. То есть во всех продуктах, которые имеют длительный срок хранения, несмотря на, казалось бы, скоропортящиеся ингредиенты в их составе.

Ту же опасность представляет и пальмовое масло. Это дешевое растительное масло, которое часто добавляют в продукты, пытаясь таким образом, снизить его конечную стоимость. Его можно встретить в шоколаде, конфетах, в пачке молока, сливочном масле, твороге, йогуртах и так далее. Поэтому, приобретая продукты в магазине, так важно внимательно читать состав.

### Заключение

Для того, чтобы сердце и сосуды были здоровыми, служили вам долго и не беспокоили, исключите по максимуму категорий, перечисленных выше продуктов. Все это является нездоровой едой и оказывает негативное влияние не только на сердце, но и на весь организм. Пострадать от быстрых углеводов могут и гормональная система, и кожа, и волосы. Соль будет держать вас в постоянном состоянии обезвоживания, что скажется

отеками, запорами и головной болью. Алкоголь всегда отражается на лице, истончая кожу и провоцируя отек. Трансжиры влияют на работу печени, вызывают ожирение, в том числе, внутренних органов.

Рекомендуем отдавать предпочтение медленным, или сложным, углеводам вроде: цельнозернового темного хлеба, бурого риса, бобовым, овощам и фруктам. Необходимо строить свой рацион питания, основываясь на том, чем издавна питались наши предки. Простая, цельная еда, которую наши бабушки и дедушки выращивали сами, является и самой полезной для нашего здоровья. Такая как, например: куры, гуси, овощи (морковь, капуста), зерновые, фрукты, ягоды и зелень и так далее. Современная же, рафинированная еда полна усилителей вкуса, консервантов и красителей.

Валерия Тихонова

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
ГЛЯЦЕВЫЕ, МАТОВЫЕ, САТИНОВЫЕ. ВЫЕЗД МАСТЕРА  
**8(473) 251-45-11**

Реклама для изучения спроса

**СПИЛ-ОБРЕЗКА ДЕРЕВЬЕВ**  
СНОС СТАРЫХ ДОМОВ  
ВЫВОЗ МУСОРА  
УСЛУГИ ГРУЗЧИКОВ  
**+7(903)651-45-99**

Реклама для изучения спроса

**ЗНАХАРЬ - ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НЕГАТИВА**  
Отливка на свинец, воск, воду  
Ладка рушником, скалкой, ложкой,  
медом, имбирём, солью,  
яйцами, свечой жизни.  
Помощь в восстановлении  
межличностных отношений,  
работы, бизнеса.  
Исследование структур судьбы.  
Целительная практика  
ударно-динамического воздействия  
(по Максиму Г.Н.)  
Помощь детям бесплатно.  
**8-910-248-14-07**  
Неформальные услуги

**УБОРКА ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ**  
от 50р./кв.м. СДЕЛАЕМ ВСЕ БЫСТРО И ЧИСТО  
**8(903)850-85-23**

**Новые клиенты ждут ВАС!**  
**РЕКЛАМА В ЛИФТАХ**  
Воронежа  
**50** **СТЕНДОВ В ПОДАРОК**  
rusmedia.pro  
**+7 473 251 41 88**  
Русмедиа

Тело с упорядоченной атомной решеткой  
В византийских легендах женщина-птица  
Герметически изолированный провод  
Сын царя Эдипа (греч. миф.)  
Род церковного песнопения  
Условие спора  
Часть света  
1  
Рус. исследователь Арктики 18 в.  
Большой званый вечер  
Заменитель, подобный образец  
Род кустарников сем. вересковых  
Род самогонной водки  
Сосуд с крышкой  
Автор «подложных» писем  
2  
Воруженные силы государства  
Вечно-зеленое индийское дерево  
Почетный титул Османской империи  
Спутник Земли  
Исконно русская еда  
Пастор, завербованный Штирлицем  
Персонаж «Дамы с собачкой» Чехова  
Револьвер революционера  
Представительница народа Европы  
Восточное кафе (син.)  
Часть свиной туши  
Кавказская пленница  
Вечно-зеленый медоносный кустарник  
Основание сооружения, колонны  
РЕКЛАМА НА ЭТОЙ ПОЛОСЕ **210-48-38**



### 3 важных аспекта в борьбе с остеохондрозом

#### 1. Борьба с обострениями.

«В прошлый раз у меня обострение случилось прямо перед свадьбой младшей сестры, и это было просто чудовищно. Праздник насмарку, боль ужасная, лицо весь день кислое – все дергают, спрашивают, неприятно. Воспоминаний никаких, кроме негативных».

Острая боль – самое мучительное проявление остеохондроза, его рецидив. Если обострения

идут чередой – многим приходится то и дело принимать таблетки, поскольку большинство физиотерапевтических средств в острую фазу противопоказаны.

Но аппарат АЛМАГ+ обладает уникальной методикой сочетания лечебных режимов, направленной именно на борьбу с обострениями! Из всех физических факторов, пожалуй, только магнитное поле способно помочь снизить острую

### ПОЗВОНОЧНИК ТРЕБУЕТ ЗАБОТЫ!

боль, ослабить негативные ощущения в острый период, ускорить его протекание и возвращение человека к нормальной активной жизни.

#### 2. Необходимость снижения медикаментозной нагрузки.

«Лекарства от гипертонии пью с 25 лет, теперь с возрастом прибавились еще назначения, от которых невозможно отказаться. Знаю, что противовоспалительные препараты очень раздражают слизистую желудка, могут давать побочки на сердце и печень, но остеохондроз часто обостряется, куда ж без них?»

Заслуживают внимания выводы, сделанные специалистами Главного военного клинического госпиталя им. академика Н. Н. Бурденко касательно сокращения сроков лечения и уменьшения приема нестероидных противовоспалительных препаратов: Топчий Н.В., Иванов А.В. Применение портативных физиоаппаратов в работе семейного врача: Методическое пособие. – Москва: MMA, 2005.

#### АЛМАГ+ может помочь в уменьшении количества потребляемых лекарств тремя путями:

1) аппарат способен усиливать кровообращение и тем самым улучшать проводимость и усвояемость лекарственного вещества в зоне воздействия – соответственно, лекарств может потребоваться меньше;

2) АЛМАГ+ обладает собственными лечебными возможностями – обезболивающими, противовоспалительными, спазмолитическими и противоотечными, так что необходимость в лекарствах может уменьшиться или даже попросту отпасть;

3) импульсное магнитное поле аппарата способно ускорять протекание острого периода заболевания и, соответственно, сокращать курс приема противовоспалительных препаратов.

При совместном использовании с противовоспалительными мазями, кремами и гелями (процедура магнитофореза) АЛМАГ+ позволяет приумножить общее действие.

#### 3. Противодействие разрушению хрящевой ткани.

«Меня куда больше боли пугает вопрос, что же будет дальше? Ведь уже сегодня так плохо, что осталось протянуть ноги. Помню, когда ещё в школе учился, у нас в подъезде с 4 этажа на носилках спускали соседа в скорую помощь, у него как раз был остеохондроз, но уже запущенный. Из головы не выходит, неужели это и моя судьба?»

Аппарат АЛМАГ+ способствует активизации кровоснабжения и обмена веществ, налаживанию поступления питательных элементов и кислорода в область воздействия, стимуляции восстановительных процессов. Таким образом, аппарат даёт возможность препятствовать дегенерации межпозвоночного диска и тормозить прогрессирование хронического заболевания.

Аппарат удобен и прост в применении, работает мягко и бережно, его воздействие физиологично и не является стрессом для организма.

АЛМАГ+ – это шанс сохранить не только позвоночник, но и свободу движения! А значит – полноценную активную жизнь, в которой есть место работе, увлечениям, путешествиям – всему, что позволяет человеку быть самим собой!

**АЛМАГ+. Быть собой. Жить настоящим.**

**ЛУЧШИЙ ПОДАРОК - ЗДОРОВЬЕ! Только в декабре приобретаете Алмаг+ по СНИЖЕННОЙ ЦЕНЕ**



**ПОКАЗАНИЯ:**  
✓ ОСТЕОХОНДРОЗ  
✓ АРТРОЗ  
✓ АРТРИТ  
✓ ПЕРЕЛОМЫ  
✓ УШИБЫ

✓ в аптеках **ЗДОРОВЫЙ ГОРОД**

✓ магазинах **ДОМАШНИЙ ДОКТОР**

✓ аптеках **ВЛАСТА**



✓ магазинах **МЕДТЕХНИКА**. ул. Южно-Моравская, 22; ул. Вавилова, 35

**ВЛАСТА**  
сеть аптек

**Бесплатный телефон завода: 8-800-200-02-13** Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Кашировский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: elamed.com ОГРН 1026200861620 Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

### ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ



**ОВЕН** (21.03 – 20.04)

Может представиться возможность для путешествия, которое принесёт Овнам новые знакомства – не исключено, что и романтические. В конце недели не рекомендуется поддаваться на весьма настойчивые уговоры предоставить свою квартиру для шумной вечеринки. И если инициатива не ваша.



**ТЕЛЕЦ** (21.04 – 21.05)

У Тельца может появиться возможность заняться новым видом деятельности. Но вместе с тем необходимо реалистично посмотреть на некоторые вещи и, возможно, принять не совсем приятные решения. По всем нововведениям в бизнесе советуйтесь, и меняйте только то, что ранее подготовлено.



**БЛИЗНЕЦЫ** (22.05 – 21.06)

Близнецы смогут приобрести новые навесные потолки или декоративные потолочные конструкции. Прекрасной покупкой станет люстра, или же система светильников. Любителям нестандартных решений стоит подумать о заказе потолочной росписи. Преодолейте все сопротивления на пути к цели.



**РАК** (22.06 – 23.07)

В связи с взятыми на себя обязательствами меняйте не только свои внешние функции, возможно понадобится изменить и даже уклад своей жизни. Некоторых из Раков будет оправдывать великая цель, несая к которой вы и будете сворачивать всё на своём пути. Однако, будьте готовы к негативному моменту.



**ЛЕВ** (24.07 – 23.08)

У Льва могут появиться очень полезные контакты с сильными персонами, которые будут вас всячески поддерживать. Всё это время может быть заполнено поездками и бурными переговорами, но исключено приобретение транспорта, но лишь в рабочих целях.



**ДЕВА** (24.08 – 21.09)

Начало недели отмечено повышением творческого и интеллектуального потенциала Дев. Особенно благоприятна она для тех, кто имеет отношение к искусству. Среда, четверг и пятница потребуют напряжения всех сил. Благоприятное время для повышения по службе и освоения новых технологий.



**ВЕСЫ** (22.09 – 23.10)

В начале недели Весам желательно более углублённо пересмотреть ранее начатые проекты, связанные как с делами, так и с домашними заботами. И сразу перейти к действиям, дающим вашим планам новый импульс, либо полностью отстраниться в случае обнаружения сомнительных моментов.



**СКОРПИОН** (24.10 – 22.11)

В понедельник или вторник список прямых обязанностей Скорпиона может пополниться новыми пунктами, внесёнными вашим непосредственным руководителем. Не страшитесь, все перемены пойдут на пользу вашему финансовому положению и личной жизни.



**СТРЕЛЕЦ** (23.11 – 21.12)

В первой половине недели денежные поступления не предвидятся, зато возможны непредвиденные траты – в понедельник и среду. Но в пятницу у некоторых из Стрельцов возможно улучшение финансового положения. Суббота – совершенно неподходящий день для личного бизнеса, так что думайте.



**КОЗЕРОГ** (22.12 – 19.01)

На работе у некоторых из Козерогов появятся новые функции, возможно понадобится на какое-то время заменить начальника. Будьте готовы к новым обязанностям. Может проснуться интерес к политике и событиям, происходящим вокруг вас. Но не торопитесь с оценками и с диагнозами.



**ВОДОЛЕЙ** (20.01 – 19.02)

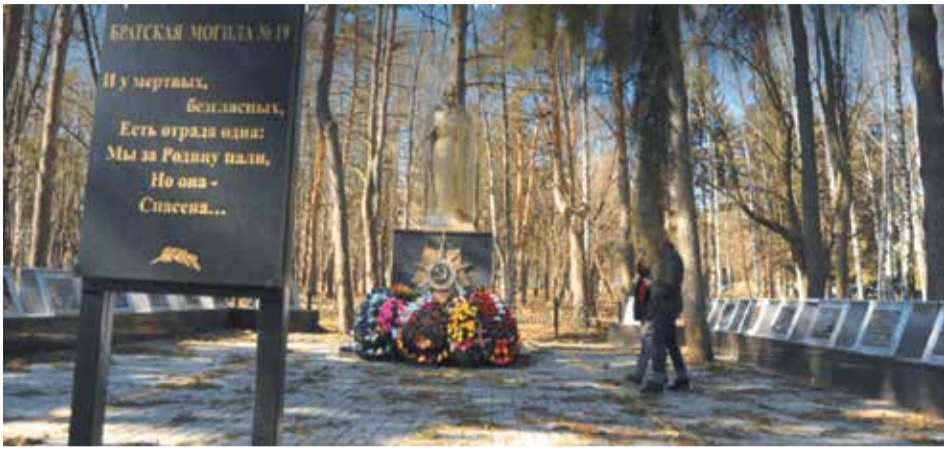
Одна из важных задач Водолеев на начало этой недели – постараться уравновесить чаши весов вашего настроения и эмоционального состояния. Если они будут не сбалансированы, можете потратить много драгоценной энергии впустую. А ответственность будете чувствовать буквально за всё.



**РЫБЫ** (20.02 – 20.03)

Для Рыб желательно исключить любую незаконную деятельность в понедельник-вторник, а при столкновении с законом лучше потерять часть денег, но избежать осложнений. Это благоприятное время, чтобы повысить свой профессионализм, заняться самообразованием или посетить курсы.

# УЛИЦЫ ПОБЕДИТЕЛЕЙ. УЛИЦА 121-Й СТРЕЛКОВОЙ ДИВИЗИИ



21-я стрелковая Рыльско-Киевская Краснознаменная орденов Суворова и Богдана Хмельницкого дивизия сформировалась в сентябре 1939 года в Могилеве. Война застала бойцов дивизии в летнем лагере недалеко от города Барановичи.

На фронт дивизия попала 24 июня 1941 года. Бойцы получили задание за 30-35 часов перебраться в сторону города Волковыск (надо было преодолеть около 100 км). Советские военачальники недооценили противника. Фашисты продвигались слишком быстро, и дивизия не смогла достигнуть назначенного места к 25 июня. Красноармейцам пришлось развер-

нуться в другую сторону, в этот же день дивизию атаковали. Через два дня выжившие бойцы попали под удар танковой дивизии. Фашистам удалось разделить 121-ю дивизию на две части, которым пришлось действовать отдельно друг от друга.

Большая часть дивизии отступила и скрывалась в лесах. В августе 1941 года бойцы несколько раз атаковали вражеские части, но силы были неравными. Часть 121-й дивизии 11 августа уничтожили.

Меньшая часть дивизии после разделения отступила к Бобруйску, где вошла в состав сводного отряда 47-го стрелкового корпуса.

Оставшееся в живых руководство дивизии направилось в Гомель для формирования нового состава. Времени было мало, дивизию перекинули в Смоленскую область. Бойцам предстояло наступать в сторону Варшавского шоссе. Попытка провалилась, дивизия попала в окружение и была почти полностью разбита.

121-ю дивизию часто сравнивают с птицей Феникс. Дивизию уничтожали, а она вновь возрождалась. Осенью 1941 года ее восстановили в окрестностях брянского поселка Суземка. В декабре дивизия перешла в наступление из района юго-западнее Ельца. В ночь на 9 декабря 1941 года дивизия вместе

с одним полком 32-й кавалерийской дивизии выбила противника из села Волово Липецкой области. После окончания Елецкой операции дивизия до лета 1942 года базировалась на границе Липецкой и Воронежской областей.

В Воронеж 121-я дивизия вошла в июле 1942 года. Бойцы дивизии наступали на врага с северной части Воронежа. Одновременно с Острожских мостов шла на врага сводная группа, состоявшая из выживших бойцов 41-го пограничного полка и двух полков НКВД.

Советские бойцы отвоевывали у фашистов территорию Воронежа.

Сводный отряд 10 июля 1942 года выбил противника из районов сельскохозяйственного института, областной больницы (сейчас район улицы Бурденко) и отбросил фашистов к стадиону «Динамо».

В районе СХИ 10 и 11 июля 1942 года защитники Воронежа нанесли первый успешный контрудар по немецко-фашистским захватчикам. Армейская группа «Вейхс» потерпела первое унижительное пора-

жение в сражении за Воронеж от малочисленного количества советских бойцов. 121-я дивизия вела напряженные бои в северной части Воронежа вплоть до начала 1943 года и 25 января 1943 года – освободила город от врага. После пополнения бойцами дивизия продолжила наступление в ходе Воронежско-Касторненской операции, в которой были задействованы Семилуки, Латное, Нижнедевицк. В феврале – марте 121-я дивизия участвовала в Харьковской наступательной операции, 8 февраля 1943 года при участии дивизии был освобожден Курск, а дальше дивизия участвовала в боях на территории Украины, Польши, Чехословакии, закончила свой боевой путь в Праге.

Братскую могилу № 19, которая находится недалеко от главного корпуса Воронежского государственного аграрного университета, часто называют могилой освободителей района СХИ. В ней захоронены останки 172 человек: 106 из них опознаны, 66 – неизвестны. Большинство из них – бойцы 121-й Стрелковой дивизии.

В Воронеже улица 121-й Стрелковой дивизии находится в Ленинском районе, перпендикулярно улице летчика Колесниченко.

На доме №2 установлена информационная доска.

По материалам сайта: rjavr.ru



Вахта на одном из крупнейших мясообработывающих заводов в г. Павловске

## ХОРОШИЕ НОВОСТИ



Для вас есть вакансии на мясопереработке

8-800-333-47-00

звонок бесплатный

- Укладчики-упаковщики
- Грузчики
- Мойщики-дезинфекторы
- Производственные рабочие
- Холодильщики пищевой продукции

- Бесплатный проезд из Воронежа
- Питание и проживание в комфортном общежитии
- Официальное трудоустройство
- Белая заработная плата

**КУПЛЮ**

Куплю колонки, усилители, проигрыватели и др. 89191812453

Выкуп авто. 8-980-343-80-50

**Антиквариат и коллекционирование**

Книги, значки, медали, ел.игрушки, часы, монеты, фарфор 89518697555

**ПРОДАМ**

Швейную машинку Чех. 271-89-44

Усиленный оцинкованный профиль 3х1м., толщина 1,7мм. 8-919-230-60-03

1/2 дома в р.п. Таловая, ул. Чапаева, д. 6. Все удобства, гараж, времянка с погребом 8-951-559-15-10

**УСЛУГИ**

Шапки шубы пошив ремонт одежды тонировка меха 89155452628

Стирка: плед, одеяло, куртка в течение часа за 450р. Прачечная самообслуживания 89192341269

СТИРАЛКИН: Стирка белья. Химчистка одежды. Аквачистка ковров. Быстро и чисто! т. 22-99-249

**Грузоперевозки**

Грузчики, переезды 89601214278

**Бухгалтерские услуги**

Подготовка, сдача отчетности, деклараций. Ведение бухгалтерского учета ИП, ООО. 89030302666

**СТРОИТЕЛЬСТВО**

Ламинат, линолеум, наливные полы, малярные работы 89515553899

Поклейка обоев 89103451297 Оля

Поклейка обоев 89897604225 Ната

**Натяжные потолки**

Натяжные потолки. 8-980-532-81-01

**Услуги электрика**

Электрик, ремонт 89507725678

**Услуги сантехника**

Сантехнические работы Электрик Недорого Без вых. 89678949363

Сантехник. Отопление, водопровод, канализация. 8-951-876-5577

**Окна, двери, балконы**

Входные и межкомнатные двери на заказ 8-919-258-07-06 СКИДКИ!

Двери.Окна.Откосы. 89155441601

Регулировка окон, замена уплотнителей и ручек. 8-915-544-16-01

Ремонт пластиковых окон и дверей ПВХ. Любой сложности 24/7, гарантия качества. Скидка пенсионерам 10%. 8-960-139-05-36

Ремонт окон. Частный мастер. Без выходных. Качество 89802459571

Окна ПВХ. Остекление и отделка балконов под ключ. Замер бесплатно. Скидки 10%. Без выходных. 8-980-341-44-21

**МЕБЕЛЬ**

**Ремонт и перетяжка мебели**

Перетяжка и ремонт мягкой мебели на дому у клиента и в мастерской. Без выходных 229-61-92

Рем.и перетяжка мебели 89204414066

**РЕМОНТ**

**Бытовой техники**

Ремонт стиральных машин, холодильников. Опыт 22 г. Частный мастер. 8-919-180-10-50 Роман

Ремонт стиральных машин, холодильников, кондиционеров. Выезд и диагностика беспл. Пенсионерам скидка 30%. Ремонтирую после др.мастеров. 8-915-546-54-79 Андрей, без посредников.

Телевизоров, СВЧ ремонт. Гарантия 2570622

Ремонт микроволновых печей, стиральных машин и водонагревателей. 8-919-239-11-36

Ремонт бытовой техники. 8-920-404-26-25

Ремонт телевизоров 89601340501

Ремонт стиральных машин. Опыт 15 лет. Частный мастер. Недорого. 228-68-39

Ремонт стиральных машин, холодильников и др., недорого. Пенсионерам скидки до 30%. 89521019324 Иван

Ремонт телевизоров у Вас на дому. Вызов по городу бесплатный. Выезжаю за город. Порядочность. Олег 89066749779

Ремонт телевизоров 89507740452

**РАЗНОЕ**

ДК Железнодорожников 27.12.2022 и 05.01.2023 в 18-00 супер-лекция. Декларация Мироздания – Эпохальное событие. Новизна науки, религии, астрологии, тайн планеты. Проводит (Сфинкс) Кустов А.М. 8-961-187-32-14, стоимость 250р.

**Магия и гадание**

Таро Астролог Маг 89529595830

Консультация по этической психологии. Кольцова Елена Александровна. Реальная помощь. т.89204160066, т.89529522938

**ВАКАНСИИ**

Работа на полдня 8951-408-5961

Ученик заточника. Работа 5/2, з/п сдельная 89003030737

Требуется электронщик 8-952-958-88-90

Срочно требуется диспетчер оплата до 28000руб. 8-995-094-2572

Администратор на пропуск, оплата до 43000руб. 8-960-112-33-40

Требуется швеи на производство по пошиву одежды, з/п 40000руб. 8-960-112-33-40

Требуется сотрудник в отдел полиграфии 8-906-651-45-99

ВАХТА Сочи: кух. рабочие и охранники з/п от 40 до 56 т.р. 8-988-143-72-62

Вахта Москва и Санкт-Петербург. 8-921-846-60-22

Требуется дворники. 221-97-87

На швейное производство требуются: конструктор-закройщица(к), технолог-закройщица(к). 8-909-215-89-87

Вахта Москва: электрики, слесари-сантехники, з/п 90тыс. руб. 8-977-293-33-53

Требуется грузчики и обивщики мебели. 8-904-213-07-03

Работа на вахте: монтажники, дорожники, подсобники, укладчики-упаковщики. 8-982-990-67-49

Требуется уборщица(к). 8-906-586-36-42

Охранники на вахту в Москву 8-939-111-27-83

Требуется уборщики и операторы поломочных машин. 8-951-546-92-42

Требуется водители категории «В», «С». 8-930-402-91-30

Требуется разнорабочие и фасовщицы(ки). 8-960-127-37-76

Требуется на работу Граждане РФ и иностранцы: РАБОЧИЕ з/п от 40000 руб., МОЙЩИК ТАРЫ з/п 28000 руб., УБОРЩИКИ з/п от 30000 руб. 8(473)210-73-43, 8-920-414-00-75

Требуется продавцы печатной продукции. График: неделя/неделя, 2/2 и 3/3. +7 952 956 14 98, +7 473 277 27 00

Требуется охранники вахта, можно без лицензии 8-915-349-75-23

**ПЕРЕЕЗДЫ** ЗАКАЗ ГРУЗЧИКОВ, ГАЗЕЛИ  
МЫ КРУПНАЯ ФЕДЕРАЛЬНАЯ ТРАНСПОРТНАЯ КОМПАНИЯ!  
РАБОТАЕМ В ЛЮБОМ РАЙОНЕ. БЕЗ ПОСТАВНОГО ОБЛАТЫ  
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ ПО ВОРОНЕЖУ И ОБЛАСТИ  
ТЕЛ.: 8-920-229-38-23  
ИНН: 112106224229  
РЕМОНТ НА ДОМУ  
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН  
ХОЛОДИЛЬНИКОВ  
И ДР. БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ  
недорого. гарантия  
т. 8-951-546-13-82

**РЕМОНТ**  
- СТИРАЛЬНЫХ МАШИН  
- ПОСУДОМОЕЧНЫХ МАШИН  
- ХОЛОДИЛЬНИКОВ  
- ДРУГОЙ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ  
РЕМОНТ НА ДОМУ  
СИСТЕМА СКИДОК  
ГАРАНТИЯ ОТ 1 ГОДА  
8(920)404-26-20  
\*Действует постоянно. Подробности по тел

Красивый дом это возможно  
БОГАТЫЙ ВЫБОР ЦВЕТОВ И ФАКТУР  
КАЧЕСТВЕННЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
УСТАНОВКА ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ  
ВАШ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР  
251-49-55  
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ  
Воронеж и Воронежская область  
Реклама для изучения спроса

**РЕКЛАМА**  
НА ЭТОЙ ПОЛОСЕ  
210-48-38

ТРЕБУЮТСЯ  
УБОРЩИКИ  
ДВОРНИКИ  
График 5/2 (8:00 до 17:00)  
З/п от 25 000 р.  
Выплата два раза в месяц  
+7(920)408-47-96  
Реклама для изучения спроса

**СПИЛ**  
ДЕРЕВЬЕВ  
251-45-99  
УБОРКА УЧАСТКА  
ПОКОС ТРАВЫ  
Реклама для изучения спроса

**ОТВЕТЫ**  
НА СКАНВОРД  
опубликованный в №46  
ПУ Р И Т А Н Е П  
Д И Б О Я Р С К И И  
А Ч 2 Е И З  
А И Р Й С К А Р  
Ф И К Р И К М Л Ш А  
А О И Ш А К  
В Е М Л Я А М Б Р А  
О Л Р Ф И Ц И  
Н О В Ь С Т Р Е С С И Е  
Б У Г О Р Л Ь Ф Е Н Т А  
Ф Р А Ц И И О  
Н Е Т Л О  
К А Р Е С У Р Г У Ч

**ПОЛИГРАФИЧЕСКИЕ УСЛУГИ**  
● ВИЗИТКИ  
● ФЛАЕРЫ  
● БУКЛЕТЫ  
● ОТКРЫТКИ  
● БЛАНКИ  
● БЕЙДЖИ  
● БИРКИ  
● ЗНАЧКИ  
● ШИЛЬДЫ  
● ПЕЧАТЬ  
● КОПИРОВАНИЕ  
● СКАНИРОВАНИЕ  
● ПЕРЕНОС НА ТКАНЬ  
info@soroka.ru  
8(903)651-41-22



**С днем рождения поздравляем любимую Леночку!**  
 Желаем крепкого здоровья, счастья и всех благ.  
**Семья Жуковых.**

рекламная СОРОКА ОТ ДУШИ ПОЗДРАВЛЯЕТ С **МЕЖДУНАРОДНЫМ ДНЁМ ВОЛОНТЁРА**

Приглашаем всех неравнодушных для сбора гуманитарной помощи

**ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К ДВИЖЕНИЮ «Воронеж Помогает»**

**251-45-99**

рекламная СОРОКА **СБОР ГУМАНИТАРНОЙ ПОМОЩИ**

Редакция газеты «Рекламная СОРОКА» благодарит жителей города Воронежа, принявших участие в акции **«Воронеж Помогает»**

- Шапалова Николая Дмитриевича
- Шупова Семена Григорьевича
- Лялину Тамару Александровну
- Лебедеву Аллу Михайловну
- Поликарпова Романа Сергеевича
- Иванникову Клавдию Ильиничну
- Астрединову Валентину Ивановну

**Вместе Мы Сила**

**ДЕКАБРЬ**

ПН	5	12	19	26	
ВТ	6	13	20	27	
СР	7	14	21	28	
ЧТ	1	8	15	22	29
ПТ	2	9	16	23	30
СБ	3	10	17	24	31
ВС	4	11	18	25	

**ПРАЗДНИКИ И ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ**

- 04.12 ВВЕДЕНИЕ ВО ХРАМ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ
- 07.12 Вмц. Екатерины
- 10.12 Иконы Божией Матери "ЗНАМЕНИЕ"
- 13.12 Ап. Андрея Первозванного
- 17.12 Вмц. Варвары
- 18.12 Прп. Саввы Освященного
- 19.12 Святителя Николая Чудотворца
- 20.12 Святителя Амвросия Медиоланского
- 22.12 Зачатие праведною Анной Пресвятой Богородицы. Иконы Божией Матери "Нечаянная Радость"

Великие и двадцатые праздники  
 Сплошные седмицы  
 Пост  
 Строгий пост  
 Для особого поминовения усопших

**КЛАССИЧЕСКИЙ ГЛИНТВЕЙН**

**Ингредиенты:**

- Вино красное – 0,5 л
- Вода – 0,1 л
- Палочка корицы – 1 шт.
- Гвоздика – 4 шт.
- Порошок имбиря – 1 г
- Мускат. орех – 1 г
- Анис – 1 г
- Сахар – 1,5 ч.л.
- Апельсины – 1 шт.

**Приготовление:**

- В кастрюлю или иную металлическую посуду кладем пряности, апельсины и промытые листочки мяты, вливаем воду и ставим на огонь. Как правило, в глинтвейн добавляют корицу, гвоздику, лимонную корку, бадьян, мед, имбирь. Могут быть использованы чёрный перец, душистый перец, лавровый лист, кардамон. Также могут быть добавлены яблоки, изюм, орехи.
- Доводим до кипения, провариваем пару минут. Добавляем сахар, перемешиваем, чтобы сахар растворился. Выключаем огонь. Накрываем посуду со смесью крышкой и оставляем на 10 минут, чтобы пряности отдали свой аромат полностью.
- Процеживаем смесь через сито, проложенное сложенной в несколько слоев марлей. Нужно хорошо отфильтровать напиток, иначе порошок пряностей будет скрипеть на зубах.
- Снова переливаем отвар пряностей в металлическую посуду, вливаем красное вино и ставим на огонь. Главная задача – прогреть смесь, но не доводить до кипения, иначе напиток потеряет свои вкусовые качества и долю алкоголя. Выключаем огонь. Разливаем напиток по чашкам и подаем к столу.

По материалам сайта: 1000.menu

Приятного Аппетита

рекламная СОРОКА **Вместе Мы Сила. Победа За Нами!**

Рекламная СОРОКА совместно с Свято-Успенским Дивногорским мужским монастырем объявляет сбор гуманитарной помощи!

Уважаемые жители г. Воронежа и Воронежской области! Просим всех неравнодушных принять участие в сборе гуманитарной помощи для поддержки наших военнослужащих, находящихся в зоне проведения спецоперации и на лечении в медицинских учреждениях Министерства обороны Российской Федерации на территории г. Воронежа. А также беженцам из Донецкой и Луганской народных республик, Запорожской и Херсонской областей.

**Перечень предметов, необходимых для помощи военнослужащим, а также беженцам из Донецкой и Луганской народных республик, Запорожской и Херсонской областей:**

- Вода минеральная питьевая (емкость 1,5 л.)
- Конфеты/печенье/вафли
- Чай, пакетированный/кофе растворимый
- Фрукты
- Все виды консервов
- Крупы
- Макароны
- Сгущенное молоко
- Сахар
- Масло растительное
- Зубная паста
- Щетки зубные
- Станки для бритвы одноразовые
- Крем для бритвы
- Лосьон после бритвы
- Туалетная бумага
- Салфетки влажные
- Мыло туалетное
- Крем для рук (нежирный)
- Носки
- Термобелье
- Перчатки
- Нижнее белье
- Обувь
- Эластичные бинты
- Лейкопластырь
- Теплая верхняя одежда
- Раскладушки, матрасы, одеяла

[www.soroka.ru](http://www.soroka.ru)  
[info@soroka.ru](mailto:info@soroka.ru)

ПО ВСЕМ ВОПРОСАМ, СВЯЗАННЫМ С ФОРМИРОВАНИЕМ ГУМАНИТАРНОЙ ПОМОЩИ, ПРОСИМ ОБРАЩАТЬСЯ В РЕДАКЦИЮ «РЕКЛАМНАЯ СОРОКА».

**ул. Моисеева, д.10. +7(473)210-48-38**

