

рекламная СОРОКА

Газета №1
по Воронежской
области*



ТИРАЖ
150 000
экземпляров

№11 (155) от 18.03.2024 г.
Распространяется с 18.03.2024 г. по 24.03.2024 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



МАГАЗИН ТАКТИЧЕСКОЙ ОДЕЖДЫ И ЭКИПИРОВКИ «ВОЕВОДА» стр. 8

ВАКАНСИИ

2

ТЕМА НЕДЕЛИ

3

РАЗГОВОР О...

4

ЗДОРОВЬЕ

5

ОБЪЯВЛЕНИЯ

6

ПРОГРАММА ПЕРЕДАЧ

7



**ПРОГРАММА
ТЕЛЕПЕРЕДАЧ**
на стр. 7

стр. 3

ИСТОРИЯ ВЕЛИКОГО ПОСТА

ПЕРЕЕЗДЫ ЗАКАЗ ГРУЗЧИКОВ, ГАЗЕЛИ
МЫ КРУПНАЯ ФЕДЕРАЛЬНАЯ
ТРАНСПОРТНАЯ КОМПАНИЯ!
РАБОТАЕМ В ЛЮБОМ РАЙОНЕ. БЕЗ ПОСТАВНОЙ ОПЛАТЫ
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ ПО ВОРОНЕЖУ И ОБЛАСТИ
ТЕЛ.: 8-920-229-38-23
ИНН: 112106224228

ОХРАННИКИ
ЗП от 35 000 рублей
+7 (920) 408-47-96
Реклама для изучения спроса



СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА. КРОВЛЯ, ЗАБОРЫ,
ФАСАД, ФУНДАМЕНТ, ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА, ВОДОТВОДЕНИЕ,
ДЕМОНТАЖ ПЕРЕГОРОВОК, СУЩЕСТВУЮЩИХ ПОСТРОЕВ
8(473)251-45-11
Реклама для изучения спроса

ТРЕБУЮТСЯ
РАЗНОРАБОЧИЕ
КАЧЕСТВЕННЫЙ ИНСТРУМЕНТ
БОЛЬШИЕ ОБЪЕКТЫ
НАДЕЖНЫЕ ЗАКАЗЧИКИ
8 (473) 251-49-55
Реклама для изучения спроса

МАСТЕР НА ДОМ
Мелкая работа • Салитовка • Люберека
8-903-651-45-11
Реклама для изучения спроса

СОРОКА
ПОМОГАЕТ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

ПРОВОДИТ СБОР БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЙ И ГУМАНИТАРНОЙ ПОМОЩИ

НАШИМ БОЙЦАМ НЕОБХОДИМЫ:

- ТАКТИЧЕСКАЯ ОДЕЖДА**
Одежда тактическая, дождевики, маскхалаты, наколенники с налокотниками, футболки, термобелье летнее, трико, носки тонкие, трусы, балаклавы, подшлемники, перчатки, обувь
- МЕДИКАМЕНТЫ**
Жаропонижающие, противовирусные и противовоспалительные препараты, жгуты, бинты, йод, зеленка, перекись, обезболивающие, средства от клещей, средства от грибка, средства от геморроя и др.
- ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ**
Сушки, мясные консервы, крупы, лапша быстрого приготовления, чай, кофе, сгущенка (не в железных банках), сахар (рафинад), конфеты и прочие продукты
- ПРОЧИЕ ПРЕДМЕТЫ**
Средства личной гигиены (зубная щетка, мыло, шампуни, влажные и сухие салфетки, станки, пена для бритья и прочее), фонари карманные, налобные фонари с аккумуляторами, ножи, зажигалки, сигареты, газовые баллоны, газовые горелки

Мы с тобой, солдаты России!

ул. Моисеева, д.10
+7(473)210-48-38

ПО ВОПРОСАМ ОКАЗАНИЯ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЙ И ГУМАНИТАРНОЙ ПОМОЩИ ПРОСИМ ОБРАЩАТЬСЯ В ОФИС БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ФОНДА «СОРОКА ПОМОГАЕТ».

QR-КОД ДЛЯ ПОЖЕРТВОВАНИЙ

НОМЕР КАРТЫ: 2202 2029 5704 0995

НАШИ РЕКВИЗИТЫ:

Благотворительный фонд «СОРОКА ПОМОГАЕТ»
Номер счёта: 40703810913000000544
Валюта: Российский рубль
Наименование банка: ПАО Сбербанк
Корреспондентский счёт: 30101810600000000681
БИК: 042007681
ИНН: 3665822479
КПП: 366501001
ОГРН: 1233600012007
Назначение платежа: «Благотворительное пожертвование».

Требуются
КОНТРОЛЕРЫ ТУРНИКЕТОВ
для работы в Москве и Подмосковье (мужчины и женщины). Прием по ТК РФ. График работы - любой. Бесплатное проживание. З/п до 96 000 р. до вычета налогов. Ежемесячно выплачивается денежная премия. Возможно бесплатное обучение, получение документов, работа инспектором по транспортной безопасности с з/п до 125 000 р.
Тел.: 8-925-081-91-65
ИНН: 3460075353

Питомник декоративных растений приглашает на работу в Подмосковье:
- тракторист-механизатор
- рабочие в поле (посадка, прополка растений)
- рабочие на торговой площадке
Дружный коллектив, бесплатное проживание и обеды, стабильная зарплата.
Московская область, г. Наро-Фоминск
glav-pitomnik.ru
Тел/WhatsApp: 8(903)794-15-53
ИНН: 5030039004

Компания «Фосфорель» приглашает на работу граждан РФ и иностранцев:

Рабочая/-ий	от 55 000 р.	Уборщица/-к производственных помещений	45 000 р.
Кладовщик	65 000 р.	Уборщица/-к офисных помещений	45 000 р.
Оператор автоматической линии	58 000 р.	Мойщица/-к тары	45 000 р.
		Механик-наладчик	71 000 р.

г. Воронеж, пр-т Патриотов, 65Н
+7(920)414-00-75
personal@fosforel.ru
ИНН: 3665057179

Требуются:
• РАБОЧИЕ НА ФЕРМУ ПО УХОДУ ЗА ТЕЛЯМИ
На Мясокомбинат:
• ОБВАЛЩИКИ
• ГРУЗЧИКИ • УБОРЩИЦЫ
ПРЕДОСТАВИМ БЕСПЛАТНОЕ ЖИЛЬЕ, ДОСТАВКА ДО МЕСТА РАБОТЫ.
З/П ОТ 75000 Р. В МЕСЯЦ!
8(804)700-45-50
(ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ)
ИНН: 1840090026

ТРЕБУЕТСЯ УБОРЩИЦА (ЖК) ОФИСНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ
ОФИС УЛ. СВОБОДЫ, 73. ОКЛАД 25200 РУБ.
8(473)260-61-54,
8(960)132-19-91
ИНН: 3664230279

ИЩЕМ МЕХАНИЗАТОРА
8(920)408-47-96
Реклама для изучения спроса

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ:
✓ ЗАМЕСТИТЕЛЯ ГЛАВНОГО БУХГАЛТЕРА
✓ ГЛАВНОГО ИНЖЕНЕРА
✓ ВОДИТЕЛЯ
✓ ГЛАВНОГО ЭНЕРГЕТИКА
✓ АППАРАТЧИКА
✓ ЭЛЕКТРОМОНТЕРА
✓ ПРОДАВЦА
✓ ГРУЗЧИКА
✓ СТАРШЕГО МАСТЕРА
ДО «МИКОЛОЛЬНЫЙ КОМБИНАТ «ВОРОНЕЖСКИЙ»
КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН:
8(473)259-76-84
ИНН: 3666025010

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ
8(903)859-55-35
ИНН: 3628016431

В торговую сеть пекарни «Г.РАДАН» СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ ПРОДАВЦЫ общепит
Выпечка
ПОСМЕННО, РАБОТА РЯДОМ С ДОМОМ, ОТ 3 500 РУБ./СМЕНА
Тел: +7(992)057-26-44
ИНН: 366327361235

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

ТРЕБУЮТСЯ ПРОВОДНИКИ
НА СЛУЖЕБНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ ВАГОНЫ. ЖЕЛАТЕЛЬНО СО СВИДЕТЕЛЬСТВОМ ПРОВОДНИКА
ВАХТА 14/14.
З/П: 25-26 ТЫС. Р.
ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛЕФОНУ:
8(980)249-85-23
ИНН: 3812123072

ТРЕБУЕТСЯ ДЕЖУРНЫЙ ПУЛЬТА ВИДЕОНАБЛЮДЕНИЯ
ОПЫТ РАБОТЫ ПРИВЕТСТВУЕТСЯ.
ГРАФИК 1/3. З/П: ОТ 15 000-30 000 Р.
Т.8(950)774-85-35
ИНН: 3666142451

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ ВОЗМОЖНО СЕМЕЙНЫЕ ПАРЫ
РАБОТА
МОСКВА, МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
ТЕЛ.: 8-903-523-33-03,
8-968-592-55-18, 8-905-568-64-09
ИНН: 7714393342

РЕКЛАМА
» НА ЭТОЙ ПОЛОСЕ «
210-48-38

РАБОТА ВАКАНСИЯ
В ГОРОДЕ ВОРОНЕЖЕ
МЕНЕДЖЕР ПО ПРОДАЖАМ
ГИБКИЕ УСЛОВИЯ
«ДОСТОЙНЫЙ ЗАРАБОТОК»
ЗВОНИТЕ: **210-48-38**

В ТОВАРИШЕСТВО СОБСТВЕННИКОВ ЖИЛЬЯ ТРЕБУЮТСЯ
УБОРЩИЦА ПОДЪЕЗДОВ З/П от 25000 руб.
ДВОРНИКИ З/П от 35000 руб.
ЭЛЕКТРИК З/П от 30000 руб.
ЗАВХОЗ З/П от 25000 руб.
САДОВНИК З/П от 35000 руб.
Полный соцпакет, возможно предоставление жилья, оплата проезда.
Наш адрес: ул. Димитрова, 144
+7(473)221-97-87
ИНН: 3663030044

ТРЕБУЮТСЯ УБОРЩИЦЫ ДЛЯ УБОРКИ МАГАЗИНОВ
ОФОРМЛЕНИЕ ПО ТЛ.
З/П: 1100-1400 Р./СМЕНА
ВОЗМОЖНЫ ПОДРАБОТКИ.
ТЕЛ: 8 (950) 778-67-54
ИНН: 3661065344

ИЩЕТЕ СОТРУДНИКОВ?
Ищите их среди наших читателей!
ПОПУЛЯРНАЯ ПОЛОСА ВАКАНСИИ
Актуальная рубрика и все преимущества газеты «Рекламная СОРОКА»
• тираж 250 000 экземпляров
• распространение по почтовым ящикам и на оживленных перекрестках Воронежа
Тел.: 8 (473) 251-61-77

НОВОСТИ



Воронежцам назвали размер повышенных пенсий с 1 апреля 2024 года

Портал «Госуслуги» напомнил воронежцам об индексации с 1 апреля 2024 года пенсий на 7,5%. Индексация затронет пенсии по старости, инвалидности и потере кормильца.

До 18 455,42 рубля (+1 287,59 рубля) повысят пенсии:

- инвалидам детства I группы;
- детям-инвалидам.

До 15 379,73 рубля (+1 073 рубля) повысят пенсии:

- инвалидам I группы;
- инвалидам детства II группы;
- детям до 18 лет или

до 23 лет при очном обучении, потерявшим обоих родителей или детям умершей одинокой матери;

- детям, оба родителя которых неизвестны.

До 7 689,48 рубля (+536,15 рубля) повысят пенсии:

- пенсионерам по старости, которые не имеют страховой пенсии из-за нехватки стажа и индивидуального пенсионного коэффициента;
- инвалидам II группы;
- детям до 18 лет или до 23 лет при очном обучении, потерявшим одного из родителей;
- гражданам из числа малочисленных народов Севера.

До 6 536,41 рубля (+456,03 рубля) повысят пенсии инвалидам III группы.

Предстоящее повышение не распространяется на страховые пенсии



Ограничения для грузовиков введут в Воронежской области

В Воронежской области введут временные ограничения на движение большегрузов. Сделано это будет для сохранности дорог общего пользования регионального и межмуниципального значения в период неблагоприятных сезонных погодных-климатических условий. Ограничения будут введены с 1 по 30 апреля 2024 года. Предельно допустимая нагрузка на ось фуры или грузовика в это время должна будет составлять не более 6,5 тонны. Соответствующий приказ регионального ми-

нистерства дорожной деятельности опубликовали на портале органов власти Воронежской области.

– Ограничения не распространяются на пассажирские автобусные перевозки, на перевозки продуктов, животных, лекарств, кормов, горюче-смазочных материалов, семян, удобрений, почты, на перемещение сельскохозяйственной техники, задействованной в весенних полевых работах, на вывоз мусора и ликвидацию свалок, на перевозку грузов при ЧП, на транспортировку дорожных материалов и техники, на транспортные средства органов власти, в которых есть военная служба, на перевозку гуманитарной помощи, а также на машины полиции, медицинской, пожарной и аварийно-спасательной служб, – пояснили в министерстве.

В летний период, с 1 июня по 31 августа, этим же приказом в регионе также вводится временное ограничение на движение грузовиков в дневное время при температуре выше +32 градусов (в соответствии с Федеральным законом от 08.11.2007 № 257-ФЗ).



В Воронежской области 14 населенным пунктам угрожает половодье

В связи с потеплением в Воронежской области в ряде рек поднялся высокий уровень воды. Из-за этого 14 населенных пунктов могут оказаться под угрозой затопления. Такой прогноз дали в пресс-службе ГУ МЧС региона.

Там уточнили, что ситуация на данный момент оптимистичная, но есть риски. Например, в крупных реках Дон, Битюг, Хопер, Ворона и Воронеж не наблюдается высокий уровень воды. Основное внимание спасатели обращают на меньшие водоемы – Усманку, Савалу, Токай, Девичу и Ведугу. Также возможны при таянии льда и снега подтопления пониженных участков местности на северо-западе, севере и востоке области. Также могут возникать аварийные ситуации на гидротехнических сооружениях. Что касается мостов на местных автомобильных дорогах, то есть вероятность, что под водой окажутся 20 из них. А при мощных осадках 14 населенным пунктам грозит подтопление.

По материалам сайта: giavrn.ru



ИСТОРИЯ ВЕЛИКОГО ПОСТА

Великий пост – самый продолжительный и строгий пост у православных христиан. В эти дни верующие готовятся к Пасхе, вспоминают мучения Христа и воздерживаются от излишеств как в еде, так и в духовной жизни. Великий пост длится 48 дней, начинается после Масленицы и предшествует Пасхе. В 2024 году Великий пост начинается 18 марта и заканчивается 4 мая.

История и суть Великого поста

Есть мнение, что Великий пост был установлен в память о постном подвиге Христа, который после Своего Крещения 40 дней без воды и еды находился в пустыне.

Однако есть и другая версия. На заре христианства перед Крещением будущим чадам Церкви было предписано усиленно молиться и поститься. Крестины проходили несколько раз в год, да и то – по большому празднику, одним из которых была Пасха. Желающих принять Крещение называли оглашенными. Так в солидарность с оными крещенными христианами тоже соблюдали пост и молились о спасении всего мира. Пост был установлен

не одновременно, практика и опыт пощения приобретались в течение многих лет. И сейчас современный устав обязывает чад Церкви поститься 47 дней.

Пост делится на Четыредесятницу (первые шесть недель) и Страстную неделю (последняя, седьмая неделя). На Четыредесятницу верующие вспоминают сорокадневный пост Иисуса Христа в пустыне и готовятся встречать Пасху. Страстная неделя также отводится под подготовку к Светлому воскресенью и воспоминаниям о мучениях Христа: предательстве, распятии, крестной смерти и погребении.



Структура Великого поста построена так, что каждая неделя имеет свой духовный смысл. И цело-

век, который полноценно посвящает свои время и силы посту, как по лестнице духовного восхождения, ступенька за ступенькой поднимается к тайне Пасхи Христовой.

Великий пост – это время радости, время, когда мы можем ожить, когда мы отриваемся от себя, что в нас обветшало и омертвело, – для того, чтобы обрести способность жить, жить со всей глубиной и интенсивностью, к которым мы призваны.

У многих людей Великий пост ассоциируется в первую очередь с ограничениями в пище, однако это не так. В церкви неоднократно отмечали, что нынешний устав ни от кого не требует строгих пищевых ограничений.

Ключевая цель поста – поменять свою жизнь к лучшему. Его результатом должна стать глыбокая перемена в человеческих мыслях – в его отношении к окружающим, мировоззрении и восприятии ценностей. Священнослужители формулируют смысл поста так: это время покаяния, дни, которые нужно проводить без осуждения и злобы. Именно в большой пост нужно приложить максимум усилий, чтобы очи-

стить свое сердце и бессмертную душу.

Вот что можно сделать, чтобы в эти святые дни вырасти духовно.

Забывать старые обиды. Пост начинается сразу после Прощеного воскресенья, поэтому работу над собой в этом направлении можно продолжить. Церковь советует в дни поста перестать копить обиды на других и по возможности примириться с окружающими.

Избавиться от вредных привычек. В дни поста советуют начать отказываться от пагубных пристрастий, например, от сигарет, алкоголя, вредной пищи. Также будет полезным меньше времени проводить в соцсетях.

Отказаться от излишних развлечений. Праздновать дни рождения или ходить в гости, Церковь, конечно, не запрещает. Но важно помнить, что праздники должны проходить спокойно, за приятными беседами и добрыми делами. А вот греховные разгулы со страстями духовники вряд ли одобряют.

Посвятить больше времени себе. Великий пост идеально подходит для того, чтобы провести время

с собой и покаяться. Важно избавиться от суеты привычных дней, найти возможность посмотреть на себя другими глазами, обратить внимание на собственные пороки и исправить их.

Молиться. Многие священнослужители советуют в эти дни начать молиться тем, кто практически никогда этого не делает. А тем, кто молится, например, в церкви в определенный день, добавить для молитвы дополнительное время, следить за своими поступками, помнить о покаянии и совершать как можно больше хороших дел. А еще нельзя забывать о своих близких, помогать нуждающимся, малоимущим и одиноким.

Отказ от еды в этом списке занимает последнюю строчку. Если вы всё же решите перейти на ограниченное питание, то стоит проконсультироваться с врачом, особенно если у вас есть хронические заболевания. Беременным и кормящим женщинам, детям, пожилым, больным

онкологией и диабетом, а также страдающим от заболеваний ЖКТ поститься строго не рекомендуется.

Что едят в Великий пост
В Великий пост Церковный устав предписывает отказ от пищи животного происхождения (мясо, яйца, молоко).

В понедельник, среду, пятницу – сухоядение (вода, хлеб, фрукты, овощи, компоты).

Во вторник, четверг можно употреблять горячую пищу без масла.

В субботу, воскресенье – пища с растительным маслом.

Рыба разрешается только в дни двенадцатых праздников – Благовещение и Вход Господень в Иерусалим. В Лазареву субботу разрешается рыбная икра. В понедельник первой недели рекомендовано полное воздержание от пищи, а в Великую пятницу – до выноса плащаницы.

Марина Кузнецова

Календарь питания в Великий пост 2024

Март						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
Апрель						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
Май						
29	30	1	2	3	4	5
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
ничего	сухоядение	пища с маслом	ничего	ничего	пища с маслом, немного вина, рыба	пища с маслом, немного вина, икра
	пища без масла	пища с маслом			пища с маслом, немного вина	Пасха, окончание Великого поста, праздничный стол

QR-КОД ДЛЯ ПОЖЕРТВОВАНИЙ

НОМЕР КАРТЫ: 2202 2029 5704 0995

ВЕЛИКИЙ ПОСТ - ВРЕМЯ ДОБРЫХ ДЕЛ

ПОМОЩЬ НАШИМ ВОИНАМ - ПОЧЁТНОЕ ДЕЛО КАЖДОГО ГРАЖДАНИНА

наш адрес: ул. Моисеева, д. 10. +7(473)210-48-38

НАШИ РЕКВИЗИТЫ:

Благотворительный фонд «СОРОКА ПОМОГАЕТ»
 Номер счёта: 40703810913000000544
 Валюта: Российский рубль
 Наименование банка: ПАО Сбербанк
 Корреспондентский счёт: 3010181060000000681

БИК: 042007681
 ИНН: 3665822479
 КПП: 366501001
 ОГРН: 1233600012007
 Назначение платежа: «Благотворительное пожертвование».

Надежный тыл - залог победы!

МЫ ОТКРЫЛИ ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ

t.me/voronezhzapobedu

ТЕПЕРЬ МЫ БУДЕМ РЕГУЛЯРНО ОПОВЕЩАТЬ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ О НАШИХ ДОБРЫХ ДЕЛАХ

ТВОЙ ВЫБОР ЗА БУДУЩЕЕ РОССИИ



**ВОЕННАЯ СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ
в вооруженных силах РФ**

- ★ **ЕДИНОВРЕМЕННАЯ ВЫПЛАТА ПРИ ЗАКЛЮЧЕНИИ КОНТРАКТА — 315 ТЫС. РУБ.**
- ★ **СУТОЧНЫЕ (4240 РУБ.) И ИНЫЕ ВЫПЛАТЫ**
- ★ **ДОСТОЙНОЕ ДЕНЕЖНОЕ ДОВОЛЬСТВИЕ — ОТ 204 ТЫС. РУБ. В МЕСЯЦ**
- ★ **СОЦИАЛЬНЫЕ ГАРАНТИИ**

Военный комиссариат
Советского и Ленинского
районов:
**+7 (473) 222-53-59,
+7 (473) 231-24-40**

#ЗАПОБЕДУ! SVOI36.RU #СВОИХНЕБРОСАЕМ

ГОРЯЧАЯ/МНОГОКАНАЛЬНАЯ/ЛИНИЯ 122



ТРУДОВЫЕ ПРАВА МОБИЛИЗОВАННЫХ

Разберем, как получить бронь от мобилизации, что обязан делать работодатель, если работник получил повестку, и на какие выплаты можно рассчитывать.

Кому дают бронь и отсрочку от мобилизации

Призыву не подлежат:

- забронированные для гражданских нужд сотрудники (какому сотруднику дают бронь от мобилизации, знают в отделе кадров);

- работники аккредитованных финансовых и IT-организаций, операторов связи, системообразующих организаций в сфере информации и связи (относится ли ваше предприятие к дающим бронь от мобилизации, узнавайте у руководителя);

- члены Совета Федерации и депутаты Государственной думы;

- учащиеся вузов, колледжей, училищ, техникумов при условии, что они получают первое образование, учатся очно или очно-заочно в заведении с государственной аккредитацией;

- временно негодные по состоянию здоровья (отсрочка дается не более чем на полгода);

- ухаживающие за близкими, если нет других опекунов;

- единственные попечители своих братьев и сестер, не достигших 18 лет;

- отцы четверых и более детей младше 16 лет;

- отцы-одиночки ребенка до 16 лет.

Список тех, кто имеет право на отсрочку при мобилизации, постепенно дополняется. Подробности подскажут по телефону: 122 (это номер горячей линии по вопросам призыва).

Какими должны быть действия работодателя при мобилизации работника

Работодатель обязан издать приказ о приостановлении действия трудовых договоров специалистов, получивших повестки и ушедших на фронт добровольно. Это значит, что за ними сохраняют рабочие места и после службы сотрудники смо-

гут вернуться. Однако издать приказ можно только на основании соответствующего заявления работника и прикрепленной к нему повестки.

Что ждет работников, которые должны быть сокращены, находясь на испытательном сроке или решили уволиться

Если сотрудник получил уведомление о сокращении или решил уволиться по собственному желанию, но пока работает, а также если он на испытательном сроке, то после призыва его договор будет приостановлен так же, как и у других мобилизованных.

Засчитывается ли период, на который приостановили трудовой договор, в стаж

Да. Наниматель должен сообщить в ПФР о мобилизации сотрудника, чтобы период прохождения службы учли при расчете трудового и страхового стажа.

Могут ли уволить мобилизованного

Уволить сотрудника из-за мобилизации нельзя. Работодатель может это сделать, только если организация ликвидируется или срок действия срочного договора работника истек, пока он проходил службу.

Что делать, если сотрудника уволили

Если компания проигнорировала закон о трудовых правах мобилизованных и уволила сотрудника, последний может пожаловаться в прокуратуру. Если же уволили по ошибке или до того, как власти внесли изменения в ТК РФ, то наниматель обязан отменить свой приказ, сообщить об этом в Пенсионный фонд, сделать отметку в трудовой книжке (если она есть), а затем издать новый приказ о приостановлении действия договора.

Можно ли на место мобилизованного взять другого человека

Можно. Рисков для служащих нет: с новым специалистом подписывают срочный трудовой договор, который будет действовать до тех пор, пока прежний сотрудник не вернется.

Когда мобилизованный должен выйти на работу

Сотрудник обязан выйти на работу максимум через три месяца после прохождения службы. Работодателя нужно предупредить о возвращении минимум за три дня. Обмануть не получится: органы исполнительной власти сообщат компании, когда истечет срок прохождения службы. Если сотрудник не появится на работе, его можно уволить.

Какие выплаты положены мобилизованным

Работодатель обязан перечислить зарплату за отработанные дни, командировочные, премии и иные положенные сотруднику выплаты. Также по желанию работника компенсируют неиспользованные дни отпуска, если он составляет более 28 дней. Кроме того, сохраняются социально-трудовые гарантии, на которые сотрудник имел право до призыва.

Как поддерживают семьи мобилизованных

Если одного родителя несовершеннолетнего ребенка мобилизовали или он ушел на фронт добровольцем, то второму отдадут предпочтение при сокращении штата. Если детям нет 14 лет, то оставшийся с ними родитель не может ездить в командировку, работать сверхурочно, ночью, в выходные и нерабочие праздничные дни без своего согласия. Кроме того, существуют выплаты женам и детям мобилизованных, но это уже обязанность не работодателя, а государства.

Алёна Костякова

**ЗДЕСЬ ДОЛЖНА БЫТЬ
ВАША РЕКЛАМА**

8 (473) 251-45-99

ВОЕВОДА

ТАКТИЧЕСКАЯ ОДЕЖДА И ЭКИПИРОВКА

Все необходимые нашим бойцам принадлежности вы можете приобрести в нашем магазине

- Рюкзаки различных объемов
- Налобные фонари
- Тактическая одежда
- Походные печи
- Термосы
- Дождевики
- Спальные мешки
- Мультиутолы

+7 (903) 858-68-48 Режим работы: пн.-пт. с 9:00 до 18:00.
УЛ. МОИСЕЕВА, Д.10. 3 ЭТАЖ.



Русмедиа
Рекламная Компания

Заяви о своем бизнесе жителям Воронежа!

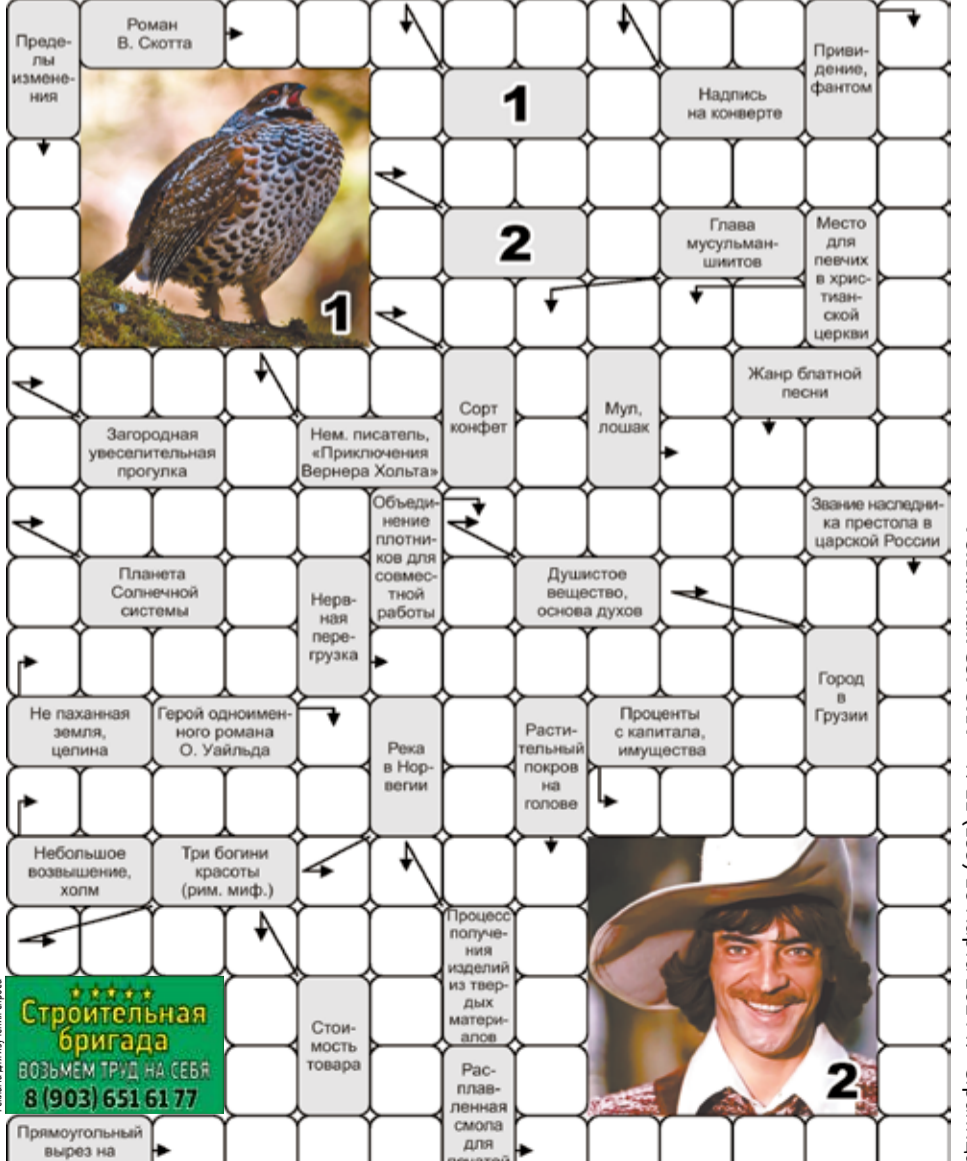
Реклама в лифтах

**50 стендов
в подарок**

+7 (473) 251 41 88



*Условия акции уточняйте на сайте rus-media.pro



Решите для изучения слова

Строительная бригада
ВОЗЬМЕМ ТРИД НА СЕБЯ
8 (903) 651 61 77

«Рекламная СОРОКА» №11 (155) 18 марта 2024 г. Страница 4



4) Цифровой склероз проявляется как утолщенная, тугая и потрескавшаяся кожа, особенно заметная на руках и ногах. Это состояние может привести к тугоподвижности суставов, мешая выполнению таких действий, как письмо или простые движения рук. С течением времени эта утолщенная кожа может распространяться вверх по рукам и ногам, а иногда и на спину. В тяжелых случаях гибкость суставов, особенно в таких областях, как локти, может быть заметно ограничена.

5) Кожные инфекции. Люди с диабетом часто сталкиваются с повышенным риском кожных инфекций. Высокий уровень глюкозы в крови может уменьшить естественные защитные барьеры кожи, делая ее более склонной к сухости и образованию трещин. Высокий уровень сахара в крови угрожает естественной защите кожи, увеличивая ее уязвимость к бактериальным и грибковым инфекциям. По мере снижения защиты кожи она становится воротами для этих микроорганизмов, проявляющихся в виде инфекций. Общие признаки кожных инфекций включают покраснение, отек, небольшие приподнятые шишки, шелушащиеся пятна, а иногда даже волдыри, наполненные жидкостью. Особенно уязвимыми зонами являются пространства между пальцами, вокруг ногтей и кожа головы.

6) Диабетическая дермопатия, часто называемая «пятнами на голени», является одним из наиболее частых кожных проявлений при диабете. Заболевание характеризуется светло-коричневыми чешуйчатыми пятнами, которые преимущественно появляются на ногах и голенях, но также могут быть обнаружены на бедрах, туловище и руках. Хотя эти пятна обычно безболезненны, их присут-

ствие может указывать на субоптимальное управление диабетом.

7) Изменения ногтей, включая утолщение ногтевой пластины, изменение цвета и повышенную предрасположенность к грибковым инфекциям, может вызывать диабет. Повышенный уровень глюкозы у диабетиков может ослабить иммунную систему, делая организм менее способным защищаться от грибковых инвазий ногтей, таких как онихомикоз. Кроме того, диабет может привести к появлению необычно толстых ногтей из-за снижения кровообращения в области ногтей или даже невропатии, влияющей на окружающие ногу мышцы и ткани.

8) Акантозис нигриканс - темные бархатистые участки кожи, они являются одним из ключевых кожных проявлений у лиц с инсулинорезистентностью, часто наблюдающейся у пациентов с диабетом или у тех, кто страдает избыточным весом. Эти пятна образуются из-за увеличения уровня инсулина, который стимулирует кожные клетки к ускоренному размножению, чаще всего появляются в области кожных складок, таких как подмышки, задняя часть шеи, пах и локти, но могут проявляться и в других местах.

9) Волдыри - это особое состояние, встречающееся у некоторых людей с диабетом. Оно проявляется в виде значительных отеков жидкости, заполненных волдырями, которые преимущественно образуются на руках и ногах. Эти волдыри чаще встречаются среди тех, кто страдает диабетом в течение длительного периода времени. Считается, что их появление связано с невропатией или нервным повреждением и нарушением кровообращения в затронутых регионах.

10) Диабетическая сыпь. Диабет с его сложной сетью симптомов иногда может проявляться на коже в

виде загадочных высыпаний. Эти высыпания, хотя и разнообразны по внешнему виду, часто действуют как молчаливые вестники колебаний уровня сахара в крови. Они могут проявляться в виде покрасневших воспаленных пятен или даже сложных узоров, которые могут зудеть или вызывать жжение. Хотя такие кожные высыпания могут вызывать беспокойство, они служат важными маркерами, сигнализирующими о нарушенной реакции организма на глюкозные дисбалансы. Если такие высыпания появляются, желательно незамедлительно проконсультироваться с медицинским специалистом.

11) Медленно заживающие раны - номер один в списке проявлений диабета, является одним из критических аспектов. Ограниченный кровоток приводит к уменьшению подачи необходимых питательных веществ и кислорода, которые являются важными компонентами для заживления ран.

12) Сосудистые заболевания. С ними сталкиваются многие диабетики, например, с такими как периферическая артериальная болезнь и венозная недостаточность. Оба эти состояния мешают кровотоку, что еще больше усложняет процесс заживления ран. Чтобы справиться с этими проблемами, крайне важно для людей с диабетом тесно сотрудничать со здравоохранением и уделять особое внимание строгому контролю уровня сахара в крови, а также тщательному уходу за ранами.

Завершая эту познавательную статью, мы призываем поделиться личным опытом борьбы с диабетом. Ваши идеи и советы могут помочь другим людям, столкнувшимся с аналогичными проблемами.

Ирина Горбатенко

12 СИГНАЛОВ НА КОЖЕ, УКАЗЫВАЮЩИХ НА НАЛИЧИЕ ДИАБЕТА

Сегодня мы поговорим о нечто удивительном и в то же время распространенном - о кожных сигналах, которые могут указывать на наличие диабета. Многие не знают, что порядка 25% людей с диабетом впервые узнают о своем состоянии именно благодаря изменениям кожи. Кожа, будучи защитным экраном нашего тела, часто выступает в роли раннего предупреждающего знака о различных проблемах со здоровьем. Малейшие изменения на коже, которые мы часто игнорируем, могут быть сигналом от нашего организма о колебаниях уровня сахара в крови. Каждая сыпь или кажущаяся незначительной метка на коже может рассказать о более сложной истории вашего общего состояния здоровья. Например, замедленное заживление ран или появление темных бархатистых пятен в складках вашего тела может быть чем-то большим, чем просто изменением цвета кожи.

1) Сухая и зудящая кожа могут быть признаками не только дерматологических проблем. Повышенный

уровень глюкозы в крови может приводить к выведению важных жидкостей из организма, в частности из кожи, вызывая ее пересыхание. Кроме того, избыток глюкозы в клетках может нарушать нормальную функцию сальных желез, способствуя образованию шелушения. Если вы заметили эти дерматологические симптомы и предполагаете их связь с диабетом, важно обратиться к специалисту здравоохранения.

2) Некробиоз липома - это кожное заболевание, которое связано с обоими типами диабета. Заболевание возникает из-за изменений в коллагене кожи, в результате чего стенки кровеносных сосудов становятся толще. Иногда некробиоз может быть первым признаком диабета, поэтому, если вы заметили его симптомы и не проходили тестирование на диабет, этим следует заняться. Также стоит отметить, что у людей с целиакией повышен шанс

развития этого состояния. Некробиоз может проявляться в виде маленьких кожных шишек, которые могут приобретать оттенки желтого или коричневого цвета. Кожа в этих местах может становиться толще или даже приобретать блестящий вид.

3) Метки на коже представляют собой небольшие доброкачественные новообразования, которые могут появляться на разных частях тела. Существует значительная связь между наличием кожных меток и диабетом. Эти образования могут напоминать бледные родинки или затемненные точки, могут быть либо приподнятыми, либо плоскими. Люди с диабетом обычно имеют более высокую заболеваемость кожными метками, что, возможно, обусловлено повышенным уровнем сахара в крови или уровнем инсулина. Хотя сами по себе кожные метки не являются вредными, важно внимательно следить за ними.



САЖЕНЦЫ
ПЛОДОВЫХ КУЛЬТУР
ОПТИМИКА ДОРФФЕВА
УЛ. САФРОНОВА, 25
ЛЕВЫЙ БЕРЕГ Г. ВОРОНЕЖА
8(920)211-64-02
SAD-V.RU
ИНН: 366390012550

МАСТЕР НА ЧАС
8(920)408-47-96

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВЫПОЛНЯЕМ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ
ДОМА, КРОВЛЯ, ФАСАДЫ,
ЗАБОРЫ, ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА,
РЕМОНТ ВАННЫХ КОМНАТ
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 5%*
8(915)547-08-08 Николай
*Действует постоянно. Подробности по тел.

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВЫПОЛНЯЕМ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ
РЕМОНТ СТАРЫХ КВАРТИР
И РЕМОНТ СТАРЫХ КРЮК,
ЗАМЕНА ШИПОВ, ПОКРАСКА КРЮК,
ЗАБОРЫ, ФАСАДНЫЕ РАБОТЫ
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 35%*
8(952)109-15-15
*Действует постоянно. Подробности по тел.

РЕДАКЦИЯ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:
ответственность за информацию, содержащуюся в рекламе и частных объявлениях, несут рекламодатели и податели объявлений.

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

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА
ДОМА, БАНИ, ТЕПЛИЦЫ,
ЗАБОРЫ, ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА
РАБОТАЕМ НА СОВЕСТЬ
8(903)651-45-11

Стелуциий Король
с 21 марта в кино

ЖАНР
КОМЕДИЯ, ПРИКЛЮЧЕНИЯ
Царь собирается выдать свою дочь Забаву за красавца Поля, единственного наследника богача Полкана. Вот только царевна хочет выйти замуж по любви. Ее неожиданное знакомство с простым, но честным и обаятельным матросом Иваном вносит смуту в планы хитреца Поля заполнить корону. И если в руках злодея темная магия и богатство, то на стороне Ивана - волшебные существа, любовь и мечта.

МАКСИМИР КИНО

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

Крутые Яйца
Миссия «Пингвин»
в кино с 21 марта

ЖАНР
АНИМАЦИОННАЯ КОМЕДИЯ
Чем круче яйца, тем круче приключения!
Когда команда безбашенных пингвинов и очаровательный белый медведь сбегает из цирка, молодому летуху Тото и его семье приходится всмятку разбиться, чтобы им помочь. Без плана, без подготовки и без тормозов они отправляются в улетное путешествие на Южный полюс, чтобы вернуть их домой.

**Любимую, родную
Наташеньку
поздравляю с днём рождения
и праздником весны!
Желаю крепкого здоровья,
семейного благополучия!
Любить и быть любимой!
Ангела-хранителя на каждый день!**

Целую, мама.

**ЗДЕСЬ
ДОЛЖНА БЫТЬ
ВАША
РЕКЛАМА**

210-48-38

**РЕМОНТ НА ДОМУ
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
ХОЛОДИЛЬНИКОВ
и др. БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ
недорого, гарантия
т. 8-951-546-13-82**

**КРОВЛЯ
ГАРАЖЕЙ
251-61-77**

Реклама для изучения спроса

**РЕМОНТ
ОКОН ПВХ
ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ**

КАЧЕСТВЕННЫЕ МАТЕРИАЛЫ
УДОБНОЕ ДЛЯ ВАС ВРЕМЯ
БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
КОРОТКИЕ СРОКИ ИСПОЛНЕНИЯ

+7(903)651-61-77

Реклама для изучения спроса

**«ПОСТНЫЙ
БЕСПРЕДЕЛ»**

Ингредиенты:

Грибы (шампиньоны) — 400-500 г
Фасоль стручковая — 300-400 г
Фасоль консервированная — 1 банка
Лук репчатый — 1 шт.
Чеснок, зелень — по вкусу

Приготовление:

● Грибы почистить (желательно оставить целыми). Обжарить на растительном масле.
● Когда грибы немного обжарятся, а главное, из них выпарится жидкость, добавить одну крупно порезанную луковицу. Сразу за луковицей в сковородку отправляется и слегка отваренная стручковая фасоль. Под конец добавить банку консервированной красной фасоли в собственном соку. Перемешать, выдать пару зубчиков чеснока, добавить свежей зелени, соль, перец, накрыть крышкой и дать настояться 10-15 мин.

По материалам сайта: www.povarenok.ru

Приятного Appetita

КУПЛЮ

Нихром, нержавейка, электроды, твердосплав, баббит, припой, фторопласт и другое 2380644

Купим ваш автомобиль дорого 8 951 154 94 38

Куплю ВАЗ (Ниву) также рассмотрю другие авто. 89204509977

Антиквариат

и коллекционирование

Книги значки медали ел. игрушки часы монеты фарфор 89518697555

ПРОДАМ

Разное

Костюм зимний для рыбалки (горка, камуфляж) 8-903-651-45-99

Бинокль ВПЦ5 10x40 8(473)251-49-55

Термос, новый 0,5 л 89036514599

Гидратор для воды, походный 251-49-55

Сапоги резиновые Ирбис 8-903-651-45-99

Плащ-палатка 8(473) 2514955

Недвижимость

ПРОДАМ

Продаётся дом 106 м2 в Лискинском р-оне х. Вязники (близ с. Селявного) 8 910-281-71-35

Продаю участки в КП «БЕЛЫЕ РОСЫ» (с.п. Новоживотинное, с. Хвощеватка). 130 т. р. сотка. 8-960-136-05-67

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

УСЛУГИ

Здоровье

Предупреждаем о наличии противопоказаний.

Необходима консультация специалиста.

РЕДАКЦИЯ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:

ответственность за информацию, содержащуюся в рекламе и частных объявлениях, несут рекламодатели и податели объявлений.

Профессиональная обработка стопы любой сложности: мозоли, трещины, вросший ноготь, грибковые поражения и др. Стерильно Мед. образование 8-950-774-30-82

Разное

Спил деревьев, вывоз. 89204168195

Шапки Шубы Пошив, ремонт одежды. Тонировка меха 89155452628

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

Уборка участка 8 9036514511

Грузоперевозки

Грузчики, переезды. 89601214278

Услуги грузчиков, вывоз мусора 251-45-99

СТРОИТЕЛЬСТВО

Опыт обои гарантия 89038585928

Ремонт квартир 8-909-213-73-38

Линолеум ламинат наливные полы обои ПВХ, ГКЛ 8-951-555-38-99

Туалеты Души дачные 8951553899

Шпатлевка, обои и другие малярные работы. Большой опыт, низкие цены! 8-905-659-05-41 Нина

Ремонт квартир большой опыт без посредников 89601207372 Юлия

Поклейка обоев 89103451297 Оля

Бригада выполнит все виды строительных работ. Ремонт мягкой кровли, замена черепицы, установка забора, отделка внутренних помещений. 8 (920)408-47-96

Услуги сантехника

Сантехработы, водопровод, канал-ция. Без вых. Электрик 89678949363

Услуги электрика

Электрик, ремонт 89507725678

Электрик 8-960-117-97-76

Окна, двери, балконы

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

Двери Окна Откосы 89155441601

Ремонт окон Частный мастер Без выходов Качественно 89802459571

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

МЕБЕЛЬ

Ремонт и перетяжка

мебели

Перетяжка мебели 89204414066

РЕМОНТ

Бытовой техники

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

Ремонт стиральных машин, холодильников, телевизоров недорого. Пенсионерам скидка 10%. 8-952-101-93-24 Иван

Ремонт стиральных машин, холодильников 8 (915) 546-54-79

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

ВАКАНСИИ

Требуются

В связи с расширением в редакцию газеты требуются: дизайнер, сотрудник в отдел полиграфии, менеджер по продажам. Отличные условия работы, достойная заработная плата, дружный коллектив. Звоните - ответим на все вопросы. 8-903-651-45-99

Требуется инженер-электронщик можно пенсионер 89529588890

Подработка УБОРЩИЦЫ магазинов. Неполный рабочий день. Дневные и вечерние смены. ВЫСОКАЯ почасовая оплата труда. 8 950 778 67 54

ТСЖ «Сосна» Приглашает на работу дворника заработная плата 35 000 руб. гибкий график Трудовой по ТК РФ. 8(952)954-42-30 Проживание в районе Автобаза №10

ОТВЕТЫ
НА СКАНВОРД
опубликованный в №10

1 П Р У Д А И М Е Н Т Т Е
О Х О С П Р И Н Т Е Р
К Л Я Т В А И Е Л О
К Е Л Я Т В А И Е Л О
С И З Г И Б Ч А К Р А
Д Е Ш А С А Л Ь Т О А
С А Н К И О Ф Е Л Ь Б А
2 Ф О Ф М А Н З Л И
Т О Д М О Л И
Л О К К П Р А З Л О М

**НАЧНИ ДОВЕРЯТЬ НАДЁЖНОМУ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОМУ ФОНДУ**

НАШИ РЕКВИЗИТЫ:
Благотворительный фонд «СОРОКА ПОМОГАЕТ» ИНН: 384822679
Минеральные Воды 44038000000000044 ОГРН: 123840000007
Валюта: Российский рубль Лицензия платёжных организаций: Банк ПАО Сбербанк
Корrespondentский счёт: 23070838900000000000

QR-КОД ДЛЯ ПОЖЕРТВОВАНИЙ

НОМЕР КАРТЫ: 2202 2029 5704 0995

ул. Моисеева, д. 10. +7(473)210-48-38

vk.com/id824908925 t.me/voronezhzapobedu

18 МАРТА 2024. ПОНЕДЕЛЬНИК

ПЕРВЫЙ КАНАЛ ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05:00 Телеканал "Доброе утро"
09:00 12:00 15:00 Новости
09:20 Под небом Крыма (1-я серия)
09:50 Жить здорово!
10:45 12:15 15:15 19:30 Информационный канал
17:30 Вечерние новости
18:00 10 лет в родной гавани. Прямая трансляция
21:00 Время
22:00 Переведи ее через Майдан
23:00 Большая игра

00:00 Александр Проханов. Исповедь
00:55 Подкаст.Лаб (Россия и Запад на качелях истории)
01:40 Подкаст.Лаб (Собрались с мыслями)
02:25 Подкаст.Лаб (Креативные индустрии)
03:00 Новости
03:05 Подкаст.Лаб (Обман веществ)
03:55 Подкаст.Лаб (Легкие деньги)
РОССИЯ 1 **РОССИЯ 1**
05:00 Утро России

05:07 05:35 06:07 06:35 07:07 07:35 08:07 08:35 09:00 14:30 21:05 Местное время. Вести-Воронеж
09:30 Утро России. Воронеж
09:55 О самом главном
11:00 14:00 16:00 Вести
11:30 17:30 60 минут
14:55 Наши
16:30 Малахов
20:00 Вести в 20:00
21:20 22:20 Васнецова (1-я, 2-я серия)
23:20 Вечер с Владимиром Соловьевым

02:05 02:50 Тайны следствия (Вопросы воспитания: Часть 1-я, 2-я)
03:40 Морозова (Черная вдова)
НТВ
06:30 Утро. Самое лучшее
08:00 10:00 13:00 16:00 19:00 23:35 Сегодня
08:25 10:35 Пес
13:25 ЧП
14:00 Место встречи
16:45 За гранью
17:50 ДНК
20:00 Пять минут тишины. Море и горы

22:10 00:00 Преторианец
00:50 Под прикрытием
03:25 Дознаватель
04:55 Пасечник
РЕН ТВ
05:00 18:00 02:10 Самые шокирующие гипотезы
06:00 С бодрим утром!
08:30 12:30 16:30 19:30 23:00 Новости
09:00 "Военная тайна" с Игорем Прокопенко
11:00 "Как устроен мир" с Тимофеем Баженовым

12:00 16:00 19:00 Информационная программа 112
13:00 "Загадки человечества" с Олегом Шишкиным
14:00 Невероятно интересные истории
15:00 Засекреченные списки
17:00 02:55 Тайны Чапман
20:00 Викинг
21:55 Водить по-русски
23:30 Документальный спецпроект
00:30 Защитник

19 МАРТА 2024. ВТОРНИК

ПЕРВЫЙ КАНАЛ ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05:00 Телеканал "Доброе утро"
09:00 12:00 03:00 Новости
09:20 Под небом Крыма (2-я серия)
09:50 Жить здорово!
10:45 12:15 17:00 18:30 Информационный канал
15:00 Новости
15:15 Давай поженимся!
16:05 Мужское/Женское
18:00 Вечерние новости
19:55 Куклы наследника Тутти
21:00 Время

22:00 Переведи ее через Майдан
23:00 Большая игра
00:00 Подкаст.Лаб (Легкие деньги)
00:45 Подкаст.Лаб (Футбол не хоккей)
01:30 Подкаст.Лаб (Пусть не говорят, пусть читают)
02:15 Подкаст.Лаб (Психика)
03:05 Подкаст.Лаб (Обязательно к прочтению)
03:55 Подкаст.Лаб (Триггеры)
РОССИЯ 1 **РОССИЯ 1**
05:00 Утро России

05:07 05:35 06:07 06:35 07:07 07:35 08:07 08:35 09:00 14:30 21:05 Местное время. Вести-Воронеж
09:30 Утро России. Воронеж
09:55 О самом главном
11:00 14:00 Вести
11:30 17:30 60 минут
14:55 Наши
16:00 Вести
16:30 Малахов
20:00 Вести в 20:00
21:20 22:20 Васнецова (3-я, 4-я серия)
23:20 Вечер с Владимиром Соловьевым

02:05 02:52 Тайны следствия (Личный состав: Часть 1-я, 2-я)
03:40 Морозова (Люттик голубой)
НТВ
06:30 Утро. Самое лучшее
08:00 10:00 13:00 16:00 19:00 23:35 Сегодня
08:25 10:35 Пес
13:25 ЧП
14:00 Место встречи
16:45 За гранью
17:50 ДНК
20:00 Пять минут тишины. Море и горы

22:10 00:00 Преторианец
00:45 Под прикрытием
02:35 Дознаватель
04:55 Пасечник
РЕН ТВ
05:00 18:00 02:30 Самые шокирующие гипотезы
06:00 С бодрим утром!
08:30 12:30 16:30 19:30 23:00 Новости
09:00 "Военная тайна" с Игорем Прокопенко
10:00 Совбез

11:00 "Как устроен мир" с Тимофеем Баженовым
12:00 16:00 19:00 Информационная программа 112
13:00 "Загадки человечества" с Олегом Шишкиным
14:00 Невероятно интересные истории
15:00 Засекреченные списки
17:00 03:15 Тайны Чапман
20:00 Взрывная игра
21:55 Смотреть всем!
23:30 Знаете ли вы, что?
00:30 Пороховой коктейль

20 МАРТА 2024. СРЕДА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05:00 Телеканал "Доброе утро"
09:00 12:00 15:00 03:00 Новости
09:20 Под небом Крыма (3-я серия)
09:50 Жить здорово!
10:45 12:15 17:00 18:30 Информационный канал
15:15 Давай поженимся!
16:05 Мужское/Женское
18:00 Вечерние новости
19:55 Куклы наследника Тутти
21:00 Время
22:00 Переведи ее через Майдан

23:00 Большая игра
00:00 Шоу Вована и Лексуса
00:40 Подкаст.Лаб (Триггеры)
01:25 Подкаст.Лаб (Обман веществ)
02:15 Подкаст.Лаб (Не лыком шиты)
03:05 Подкаст.Лаб (Креативные индустрии)
03:55 Подкаст.Лаб (20 лет спустя)
РОССИЯ 1 **РОССИЯ 1**
05:00 Утро России
05:07 05:35 06:07 06:35 07:07 07:35 08:07 08:35 09:00 14:30 21:05 Местное время. Вести-Воронеж

09:30 Утро России. Воронеж
09:55 О самом главном
11:00 14:00 16:00 Вести
11:30 17:30 60 минут
14:55 Наши
16:30 Малахов
20:00 Вести в 20:00
21:20 22:20 Васнецова (5-я, 6-я серия)
23:20 Вечер с Владимиром Соловьевым
02:05 02:52 Тайны следствия (Веселый слоник: Часть 1-я, 2-я)

03:40 Морозова (Право на жизнь)
НТВ
06:30 Утро. Самое лучшее
08:00 10:00 13:00 16:00 19:00 23:35 Сегодня
08:25 10:35 Пес
13:25 ЧП
14:00 Место встречи
16:45 За гранью
17:50 ДНК
20:00 Пять минут тишины. Море и горы
22:10 00:00 Преторианец

00:45 Под прикрытием
02:40 Дознаватель
04:55 Пасечник
РЕН ТВ
05:00 18:00 03:20 Самые шокирующие гипотезы
06:00 С бодрим утром!
08:30 12:30 16:30 19:30 23:00 Новости
09:00 Документальный спецпроект
10:00 Засекреченные списки
11:00 "Как устроен мир" с Тимофеем Баженовым

12:00 16:00 19:00 Информационная программа 112
13:00 "Загадки человечества" с Олегом Шишкиным
14:00 Невероятно интересные истории
15:00 Засекреченные списки
17:00 04:05 Тайны Чапман
20:00 Дитя Осириса
21:55 Смотреть всем!
23:30 "Загадки человечества" с Олегом Шишкиным
00:30 Александр

21 МАРТА 2024. ЧЕТВЕРГ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05:00 Телеканал "Доброе утро"
09:00 12:00 15:00 03:00 Новости
09:20 Под небом Крыма (4-я серия)
09:50 Жить здорово!
10:45 12:15 18:30 Информационный канал
15:15 Давай поженимся!
16:05 Мужское/Женское
17:00 Информационный канал
18:00 Вечерние новости
19:55 Куклы наследника Тутти
21:00 Время

22:00 Переведи ее через Майдан
23:00 Большая игра
00:10 Подкаст.Лаб (Собрались с мыслями)
00:55 Подкаст.Лаб (Свидетели Эйзенштейна)
01:40 Подкаст.Лаб (Футбол не хоккей)
02:25 Подкаст.Лаб (Драгоценные истории)
03:05 Подкаст.Лаб (Психика)
03:55 Подкаст.Лаб (Обязательно к прочтению)
РОССИЯ 1 **РОССИЯ 1**
05:00 Утро России

05:07 05:35 06:07 06:35 07:07 07:35 08:07 08:35 09:00 14:30 21:05 Местное время. Вести-Воронеж
09:30 Утро России. Воронеж
09:55 О самом главном
11:00 14:00 16:00 Вести
11:30 17:30 60 минут
14:55 Наши
16:30 Малахов
20:00 Вести в 20:00
21:20 22:20 Васнецова (7-я, 8-я серия)
23:20 Вечер с Владимиром Соловьевым

02:05 02:52 Тайны следствия (Звучки музыки)
03:40 Морозова (Право на смерть)
НТВ
06:30 Утро. Самое лучшее
08:00 10:00 13:00 16:00 19:00 23:35 Сегодня
08:25 10:35 Пес
13:25 ЧП
14:00 Место встречи
16:45 За гранью
17:50 ДНК
20:00 Пять минут тишины. Море и горы

22:10 00:00 Преторианец
00:55 Поздняков
01:10 Мы и наука. Наука и мы
02:05 Агентство скрытых камер
02:35 Дознаватель
04:55 Пасечник
РЕН ТВ
05:00 18:00 02:30 Самые шокирующие гипотезы
06:00 С бодрим утром!
08:30 12:30 16:30 19:30 23:00 Новости
09:00 Документальный спецпроект

10:00 Засекреченные списки
11:00 "Как устроен мир" с Тимофеем Баженовым
12:00 16:00 19:00 Информационная программа 112
13:00 23:30 "Загадки человечества" с Олегом Шишкиным
14:00 Невероятно интересные истории
15:00 Неизвестная история
17:00 03:15 Тайны Чапман
20:00 Ветреная река
22:00 Смотреть всем!
00:30 Схватка

22 МАРТА 2024. ПЯТНИЦА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05:00 Телеканал "Доброе утро"
09:00 12:00 15:00 Новости
09:20 Под небом Крыма (5-я серия)
09:50 Жить здорово!
10:45 12:15 17:00 Информационный канал
15:15 Давай поженимся!
16:05 Мужское/Женское
18:00 Вечерние новости
18:40 "Человек и закон" с Алексеем Пимановым

19:45 Поле чудес
21:00 Время
21:45 Голос. Сезон 12-й
23:55 Матадор
00:55 Все прошло хорошо
03:05 Подкаст.Лаб (Триггеры)
03:50 Подкаст.Лаб (Космические истории)
04:35 Подкаст.Лаб (20 лет спустя)
РОССИЯ 1 **РОССИЯ 1**
05:00 Утро России

05:07 05:35 06:07 06:35 07:07 07:35 08:07 08:35 09:00 14:30 21:15 Местное время. Вести-Воронеж
09:30 Утро России. Воронеж
09:55 О самом главном
11:00 14:00 16:00 Вести
11:30 17:30 60 минут
14:55 "Судьба человека" с Борисом Корчевниковым
16:30 Прямой эфир. Прямая трансляция
20:00 Вести в 20:00
21:30 Удивительные люди

23:55 Торжественная церемония вручения Российской национальной музыкальной премии "Виктория"
02:10 Под прицелом любви
НТВ
06:30 Утро. Самое лучшее
08:00 10:00 13:00 16:00 19:00 Сегодня
08:25 10:35 Пес
13:25 ЧП
14:00 Место встречи
16:50 ДНК

17:55 Жди меня
20:00 Пять минут тишины. Море и горы
00:00 Своя правда
02:05 Захар Прилепин. Уроки русского
02:35 Квартирный вопрос
03:25 Дознаватель
04:55 Пасечник
РЕН ТВ
05:00 18:00 01:55 Самые шокирующие гипотезы
06:00 С бодрим утром!
08:30 12:30 16:30 19:30 Новости

09:00 Документальный спецпроект
10:00 Засекреченные списки
11:00 "Как устроен мир" с Тимофеем Баженовым
12:00 16:00 19:00 Информационная программа 112
13:00 "Загадки человечества" с Олегом Шишкиным
14:00 Невероятно интересные истории
15:00 Засекреченные списки
17:00 Главные тайны мира
20:00 Три икса
22:25 Три икса 2. Новый уровень
00:20 Рэмбо 4

23 МАРТА 2024. СУББОТА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05:10 Подкаст.Лаб (Пусть не говорят, пусть читают)
06:00 Телеканал "Доброе утро. Суббота"
09:00 Умницы и умники
09:45 Слово пастыря
10:00 12:00 Новости
10:15 Наше все
11:05 ПроУют
12:15 Поехали!
13:10 Ширли-Мырли
15:50 Ералаш. Детство строгого режима
16:55 Я люблю мою страну

18:00 Вечерние новости
18:20 Эксклюзив
19:10 Михаил Задорнов: вся жизнь (2-я серия)
20:05 Кто хочет стать миллионером?
21:00 Время
21:35 Клуб Веселых и Находчивых (Высшая лига)
23:50 К 135-летию со дня рождения Александра Вертинского
01:45 Подкаст.Лаб (Неформат)
02:30 Подкаст.Лаб (Не лыком шиты)
03:15 Подкаст.Лаб (Психика)
04:00 Подкаст.Лаб (Креативные индустрии)

04:45 Подкаст.Лаб (Кот Шредингера)
РОССИЯ 1 **РОССИЯ 1**
05:00 Утро России
08:00 Вести. Местное время
08:20 Местное время. Суббота
08:35 По секрету всему свету
09:00 Формула еды (Фарш из индейки)
09:25 Пятеро на одного
10:10 Сто к одному
11:00 14:00 17:00 Вести
11:50 В кругу друзей
12:50 Доктор Мясников
14:50 Юмор! Юмор!! Юмор!!!
17:50 Привет, Андрей!

20:00 Вести в 20:00
21:00 Я обещаю молчать
00:55 Училка
04:20 Мой белый и пушистый
НТВ
06:20 Жди меня
07:20 Смотр
08:00 10:00 16:00 Сегодня
08:20 Поедем, поедим!
09:20 Едим Дома
10:20 Главная дорога
11:00 Живая еда с Сергеем Малоземовым
12:00 Квартирный вопрос
13:00 Основано на реальных событиях

15:00 Своя игра
16:20 ЧП. Расследование
17:00 Следствие вели...
19:00 Центральное телевидение
20:20 Ты не поверишь!
21:20 Звезды
23:40 Международная пирамида
23:45 Квартирник НТВ у Маргулиса
01:00 Дачный ответ
01:50 Дознаватель
04:50 Пасечник
РЕН ТВ
05:00 02:55 Самые шокирующие гипотезы

07:00 С бодрим утром!
08:30 12:30 16:30 19:30 Новости
09:00 Минтранс
10:00 Самая полезная программа
11:00 13:00 "Военная тайна" с Игорем Прокопенко
15:00 Совбез
17:00 Документальный спецпроект
18:00 Засекреченные списки
19:00 Добровзфире
20:00 Доктор Страндж
22:10 Человек-паук: возвращение домой
00:45 Человек-паук: Вдали от дома

24 МАРТА 2024. ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05:20 Подкаст.Лаб (Свидетели Эйзенштейна)
06:00 10:00 12:00 Новости
06:10 Подкаст.Лаб (Обман веществ)
06:55 Играй, гармонь любимая!
07:40 Часовой
08:10 Здоровье
09:20 Мечталлион
09:40 Непутевые заметки
10:15 Играем свадьбу!
11:05 Жизнь других
12:15 Повара на колесах
13:10 Видели видео?

14:50 Когда деревья были большими
16:45 Большая история
18:00 Вечерние новости
19:00 Лучшие всех!
21:00 Время
23:00 Что? Где? Когда? (Весенняя серия игр)
00:10 Подкаст.Лаб (Креативные индустрии)
00:55 Подкаст.Лаб (Россия и Запад на качелях истории)
01:40 Подкаст.Лаб (Собрались с мыслями)
02:25 Подкаст.Лаб (Триггеры)

03:10 Подкаст.Лаб (Футбол не хоккей)
03:55 Подкаст.Лаб (Пусть не говорят, пусть читают)
РОССИЯ 1 **РОССИЯ 1**
06:10 Чужие дети
08:00 Местное время. Воскресенье
08:35 "Когда все дома" с Тимуром Кизяковым
09:25 Утренняя почта с Николаем Басковым
10:10 Сто к одному
11:00 17:00 Вести
12:00 Большие перемены
13:00 Все, что захочешь

17:50 Песни от всей души
20:00 Вести недели
22:00 Москва. Кремль. Путин
22:40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым
01:05 Чужие дети
НТВ
06:30 Центральное телевидение
08:00 10:00 16:00 Сегодня
08:20 У нас выигрывают!
10:20 Первая передача
11:00 Чудо техники
12:00 Дачный ответ
13:00 НашПотребНадзор

14:05 Однажды...
15:00 Своя игра
16:20 Человек в праве с Андреем Куницыным
17:00 Следствие вели...
18:00 Новые русские сенсации
19:00 Итоги недели с Ирадой Зейналовой
20:20 Маска
00:00 Звезды сошлись
01:35 Основано на реальных событиях
03:05 Дознаватель
РЕН ТВ
05:00 23:55 Самые шокирующие гипотезы

07:00 С бодрим утром!
08:30 12:30 Новости
09:00 Самая народная программа
09:30 Знаете ли вы, что?
10:30 Наука и техника
11:30 Легенды и мифы
13:00 Неизвестная история
14:00 Преступник
16:10 Призрак в доспехах
18:20 Доктор Страндж
20:40 Человек-муравей и Оса
23:00 Итоговая программа с Петром Марченко



ТАКТИЧЕСКАЯ ОДЕЖДА И ЭКИПИРОВКА

ВОЕВОДА

ДЛЯ УЧАСТНИКОВ СВО,
А ТАКЖЕ ДЛЯ ВОЛОНТЕРОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГУМАНИТАРНОЙ
ПОМОЩЬЮ, ДЕЙСТВУЮТ
**СНИЖЕННЫЕ
ЦЕНЫ!**

ПОСТУПЛЕНИЕ НОВОГО ТОВАРА

от 1000 Р. Сапоги ботинки GEMM	4700 Р. ТАКТИЧЕСКИЕ БОТИНКИ LONA	6000 Р. ТАКТИЧЕСКИЕ БОТИНКИ LONA	8500 Р. ТАКТИЧЕСКИЕ БОТИНКИ VOGEL	8500 Р. ТАКТИЧЕСКИЕ БОТИНКИ LITVAKS
1600 Р. Сапоги резиновые Ирмак (Ирмак)	6460 Р. ТАКТИЧЕСКИЕ БОТИНКИ VOGEL	6500 Р. ТАКТИЧЕСКИЕ БОТИНКИ LONA	6500 Р. ТАКТИЧЕСКИЕ БОТИНКИ LONA	8500 Р. ТАКТИЧЕСКИЕ БОТИНКИ LITVAKS
5800 Р. ТАКТИЧЕСКИЙ КОСТЮМ ВСЕСЕЗОННЫЙ	6800 Р. ТАКТИЧЕСКИЙ КОСТЮМ ВСЕСЕЗОННЫЙ	6800 Р. ТАКТИЧЕСКИЙ КОСТЮМ ВСЕСЕЗОННЫЙ	6800 Р. ТАКТИЧЕСКИЙ КОСТЮМ ВСЕСЕЗОННЫЙ	6800 Р. КОСТЮМ «ГОРКА» ЛИТВАК
980 Р. Бриды на шнурке	1200 Р. ТЕРМОБЕЛЕ	1800 Р. ТЕРМОБЕЛЕ	4200 Р. КУПИКА ТАКТИЧЕСКАЯ ОКЛЕИВАЕМАЯ	от 6300 Р. КУПИКА ЛИТВАК
4700 Р. КОСТЮМ ТАКТИЧЕСКИЙ	4930 Р. КОСТЮМ БОЕВОЙ ТАКТИЧЕСКИЙ «КОМБАТ»	5200 Р. КОСТЮМ БОЕВОЙ ТАКТИЧЕСКИЙ	10500 Р. КОСТЮМ БОЕВОЙ ТАКТИЧЕСКИЙ	от 950 Р. ПЛАЩ-ПАЛАНТО
от 390 Р. МУЛЬТИТУЛ	1400 Р. СУМКА ТАКТИЧЕСКАЯ	от 3000 Р. РЮКЗАК ТАКТИЧЕСКИЙ	3600 Р. ТАКТИЧЕСКИЙ НАБОР ВОЗ+СТРОПОРЕЗ	23500 Р. ШЛЕМ ТАКТИЧЕСКИЙ БР2

Всё это и многое другое вы можете найти и купить по доступным ценам в нашем магазине по адресу:



УЛ. МОИСЕЕВА,
Д.10. 3 ЭТАЖ

+7(903)858-68-48

+7(473)228-68-48

РЕЖИМ РАБОТЫ: ПН. - ПТ. С 9:00 ДО 18:00.

**САМЫЕ ВЫГОДНЫЕ ЦЕНЫ
В ГОРОДЕ ВОРОНЕЖЕ**



«ВОЕВОДА» ВКОНТАКТЕ:
vk.com/id836794065



«ВОЕВОДА» TELEGRAM:
t.me/VOEVODA10