

рекламная СОРОКА

Газета №1
по Воронежской
области*



ТИРАЖ
150 000
экземпляров

№30 (124) от 07.08.2023 г.
Распространяется с 07.08.2023 г. по 13.08.2023 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. 7-8

ВАКАНСИИ

2

ТЕМА НЕДЕЛИ

3

РАЗГОВОР О

4

ЗДОРОВЬЕ

5

ОБЪЯВЛЕНИЯ

6

МАГАЗИН «ВОЕВОДА»

7

**СВЕЖИЕ
ВАКАНСИИ**
на стр. 2

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
**СОРОКА
ПОМОГАЕТ**

**БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
«СОРОКА ПОМОГАЕТ»** стр. 3

**РЕМОНТ КРЫШ
РЕСТАВРАЦИЯ ДОМОВ**

- ▶ ДОМА С НУЛЯ, БАНИ, БЕСЕДКИ, ХОЗБЛОКИ, ВЕРАНДЫ
- ▶ ФУНДАМЕНТ, ОТМОСТКИ, САЙДИНГ
- ▶ ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА
- ▶ ПОКРАСКА ДОМОВ
- ▶ ЗАБОРЫ, ТУАЛЕТ, ДУШ
- ▶ РЕМОНТ И ЗАМЕНА ПОЛОВ

Предъявителю скидка 10%

8-951-851-73-93

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА

ВЫЕЗД И КОНСУЛЬТАЦИЯ
БЕСПЛАТНО

- ▶ ДОМА
- ▶ БАНИ
- ▶ ХОЗБЛОКИ
- ▶ ТЕПЛИЦЫ
- ▶ ФАСАДЫ
- ▶ КРОВЛИ
- ▶ ПОЛЫ
- ▶ ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА
- ▶ САЙДИНГ
- ▶ ФУНДАМЕНТЫ
- ▶ БЕТОННЫЕ РАБОТЫ
- ▶ ЗАБОРЫ

8 (903) 651-45-99

Реклама для изучения спроса

ТРЕБУЕТСЯ

ВОДИТЕЛЬ

для развоза печатной продукции

210-48-38

ВОДИТЕЛЬСКИЕ ПРАВА КАТЕГОРИИ «В»
СТАЖ ВОЖДЕНИЯ ОТ ОДНОГО ГОДА
ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА 30 000 РУБЛЕЙ/МЕСЯЦ

ТРЕБУЮТСЯ СБОРЩИКИ ЯБЛОК

ВАКАНТ
БЕСПЛАТНОЕ
ПРОЖИВАНИЕ
3-х РАЗОВОЕ
ПИТАНИЕ
ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛЕФОНУ:
8 (903) 651-49-55

Реклама для изучения спроса

**СТРОИТЕЛЬНАЯ
БРИГАДА**

СКОРОСТЬ И КАЧЕСТВО

8(903)651-61-77

Реклама для изучения спроса

НЕ ЗАБУДЬТЕ СООБЩИТЬ
РЕКЛАМОДАТЕЛЮ,
ЧТО ВЫ НАШЛИ
ЕГО ОБЪЯВЛЕНИЕ
В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ!

ПЕЧАТЬ ВИЗИТОК
+7(473)251-45-11

★★★★★
**Строительная
бригада**
ВОЗЬМЕМ ТРУД НА СЕБЯ
8 (903) 651 49 55

Реклама для изучения спроса

ВРЕМЕННЫЕ РАЗНОРАБОЧИЕ:

- ✓ ГРУЗЧИКИ
- ✓ ПОДСОБНИКИ
- ✓ ДЕМОНТАЖНЫЕ РАБОТЫ
- ✓ УБОРКА КВАРТИР И ТЕРРИТОРИЙ
- ✓ РАБОТЫ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

8(951)564-37-11 ОПЛАТА ДОГОВОРНАЯ, ПОЧАСОВАЯ

**БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
СОРОКА ПОМОГАЕТ**

**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

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

Сухпайки, мясные консервы, крупы, лапша быстрого приготовления, чай, кофе, сгущенка (не в железных банках), сахар (рафинад), конфеты и прочие продукты.

МЕДИКАМЕНТЫ

Жаропонижающие, противовирусные и противовоспалительные препараты, жгуты, бинты, йод, зеленка, перекись, обезболивающие, средства от клещей, средства от грибка, средства от геморроя и др.

ПРОЧИЕ ПРЕДМЕТЫ

Средства личной гигиены (зубная щетка, мыло, шампунь, влажные и сухие салфетки, станки, пена для бритья и прочее), фонари карманные, налобные фонари с аккумуляторами, ножи, зажигалки, сигареты, газовые баллоны, газовые горелки

QR-КОД ДЛЯ ПОЖЕРТВОВАНИЙ:

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».

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

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

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

СОРОКА ПОМОГАЕТ



11 июля 2023 года для нашей редакции произошло очень важное событие. Официальную регистрацию получил наш **благотворительный фонд «СОРОКА ПОМОГАЕТ»** - долгожданное детище нашего коллектива. Юридический адрес: 394006, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Моисеева, д. 10, помещ. XVIII. Это накладывает на нас еще большую ответственность за свою гуманитарную миссию и открывает ее новые возможности. Теперь и сбором гуманитарной помощи, и другой гуманитарной деятельностью будет заниматься непосредственно наш благотворительный фонд «Сорока помогает» совместно с газетой «Рекламная Сорока», на страницах которой мы регулярно собираем рассказы обо всех наших акциях и результатах своей гуманитарной миссии.

«Гуманитарная помощь — важная отрасль для развития гуманного мира, а также

для того, чтобы люди понимали, что в случае какого-то негативного сценария они не останутся один на один с бедой». Этими словами редакция газеты «Рекламная Сорока» на своем сайте начинает обращение к читателям о необходимости принять участие в помощи и поддержке нашей армии во время проведения СВО. «Наши защитники, выполняя свой долг, должны знать, что они — не одни, что мы в них верим, любим их и поддерживаем. Это не означает, что у военнослужащих ничего нет, просто таким образом мы говорим им «спасибо». Это тоже цитата из нашего обращения.

Вы, конечно, видите, что люди по всей стране объединяются для помощи и поддержки нашей армии. И мы с глубоким удовлетворением сообщаем своим читателям, что коллектив «Рекламной Сороки» давно старается активно участвовать в гуманитарной деятельности и занимает

ся благотворительностью. Задолго до СВО мы оказывали помощь малообеспеченным семьям и детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Нам всегда было важно помочь тем, кто в этом нуждается, и в дальнейшем мы не собираемся останавливаться.

А с начала СВО мы сразу дали старт масштабному проекту сбора средств в поддержку наших защитников. Наша редакция занималась сбором, формированием и доставкой гуманитарной помощи, старалась обеспечить всем необходимым, что сможет помочь нашим бойцам: авто, продуктами питания, медикаментами, предметами личной гигиены, тактической одеждой, обувью и многим другим. На собранные средства мы формировали гуманитарную помощь и доставляли ее Российской армии и госпиталям. В сборе гуманитарной помощи вместе с нашей редакцией принимали участие и

организации, например, такие как ООО «АТМ», ООО «ВЕНТИЛЯЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ», ООО «СВК СТАНДАРТ», ООО «АРГО», ООО «ТЕПЛОСЕРВИС», ООО «ТЕПЛОТРЕЙД» и др. Также мы тесно сотрудничали с простыми гражданами, которые оказывали помощь по мере возможности: сами приносили медикаменты, предметы гигиены, крупы, макаронные изделия, белье, переводили деньги на благотворительный счет для закупки необходимых товаров.

К своим читателям со страниц газеты мы еженедельно обращаемся с призывом принять активное участие в акции «Мы вместе» по сбору гуманитарной помощи для наших защитников Отечества, а также благодарим через газету самых активных воронежцев - участников этой акции.

Сейчас мы запускаем народный марафон в поддержку армии России, который пройдет в конце августа в городском парке «Дельфин», по адресу: г. Воронеж, ул. Остужева 2В (афишу с точной датой опубликуем позже в газете). Приглашаем воронежцев и гостей города принять участие в этом марафоне, тем самым поддержать наших воинов. Все средства, собранные на нем, пойдут на нужды бойцов Российской армии, находящихся в зоне СВО и госпиталях. Надежный тыл — залог победы!

Наши бойцы нуждаются в моральной поддержке. Поэтому мы периодически проводим акцию «Письма на фронт». Дети и взрослые пишут добрые слова поддержки, которые греют душу нашим бойцам. Там, на фронте, ребята носят эти письма у самого сердца.

Мы благодарны читателям за их отзывчивость и участие в акциях нашего Благотворительного фонда «Сорока помогает». Уверены: вместе мы продолжим эту гуманитарную миссию.

Сейчас очень много мощенческих схем в сфере гуманитарной помощи (например, фейковые пункты сбора гуманитарки, ее разворовывание, фейковые реквизиты), и создание фонда делает нашу деятельность надежной и основательной для тех, кто будет работать с нами. Доверие к нашей работе в этом направлении, уверены, вырастет в разы.

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 в Воронеже. Если у вас есть такая возможность, окажите сильную помощь.

По всем вопросам, связанным с формированием гуманитарной помощи, обращайтесь в фонд «Сорока помогает», телефон: 210-48-38.

Россия — единый народ, и мы не должны оставлять наших бойцов в трудную минуту. Давайте все вместе поможем нашим бойцам! Поддержим их и покажем, что мы гордимся ими и никогда о них не забываем! Наше дело правое, победа будет за нами!

Светлана Гайворонская

Необходима консультация специалиста

ЯСНОВИДЯЩАЯ
Сниму порчу, сглаз, венец безбрачия. Верну любимого. Обряд на финансовый успех.
8(906)583-76-38

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

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ СВОЕГО МАТЕРИАЛА
дома, крыши, сайдинг, полы, тротуарные плиты
Пенсионерам СКИДКА**
8-906-674-20-23 Василий

РЕМОНТ ВСЕХ МАРОК
стиральных, посудомоечных машин, холодильников, микроволновок
выезд и диагностика бесплатно
8-915-549-34-28

БУРЕНИЕ СКВАЖИН
ВОЗМОЖНО БЕЗ ЗАЕЗДА НА УЧАСТОК
в помещении и на улице
обустройство скважин ГАРАНТИЯ
т.8(951)868-76-06
т.8(903)857-70-77

СКУПАЕМ СТИРАЛЬНЫЕ МАШИНЫ
в любом состоянии
8-915-549-34-28

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА
Крыша любой сложности, реставрация старых домов, бетонные работы, отмостки, бани и др.
Пенсионерам скидка - 35%*
+7(960)109-69-09

СПИЛ ДЕРЕВЬЕВ
СКОРОСТЬ ИСПОЛНИТЕЛЬНОСТЬ
ТЕЛ: 8 (920) 408-47-96
Реклама для изучения спроса

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
выполняем все виды работ
дома, кровля, фасады, заборы, внутренняя отделка, ремонт ванных комнат
Пенсионерам скидка!
8(915)547-08-08 Николай

ПЕРЕЕЗДЫ РАБОТАЕМ В ЛЮБОМ РАЙОНЕ
ГАЗЕЛИ
ЗАКАЗ ГРУЗЧИКОВ
• БЕЗ ПОЗДНОЙ ОПЛАТЫ
• ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ ПО ВОРОНЕЖУ И ОБЛАСТИ
8(920)229-38-23
ИНН: 112106224229

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
РЕМОНТ СТАРЫХ ДОМОВ, КРЫШ, ПОЛОВ, ФУНДАМЕНТА, ДОМА ПОД КЛЮЧ, БАНИ, ЗАБОРЫ, РЕМОНТ ПЕЧЕЙ, СТРОИТЕЛЬСТВО АНГАРОВ.
8-951-549-89-98, 228-99-45
*Действует постоянно. Подробности по тел.

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
СКОРОСТЬ И КАЧЕСТВО
8(903)651-61-77
Реклама для изучения спроса

КУПЛЮ ВАШЕ АВТО
в любом состоянии
РАСЧЕТ НА МЕСТЕ
АВТО-МОТО-ВЫКУП-36.РФ
ТЕЛ: 8-980-343-80-50

СТРОИТЕЛЬСТВО
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ С НАШИМ МАТЕРИАЛОМ
выезд на место бесплатно
Пенсионерам скидка
251-49-55
Реклама для изучения спроса

РЕМОНТ КВАРТИР
отделочные работы под ключ
поклеим обои, ламинат, синтепон, плиточные работы и др.
Пенсионерам скидка
8-903-656-58-57 Анатолий
*Действует постоянно. Подробности по телефону

ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ
ПРОБУЖДЕНИЕ СИЛЫ

ЖАНР
МУЛЬТФИЛЬМ

В обычной французской школе учатся девочка Марианна и её одноклассник Андриан, в которого она влюблена. Казалось бы, классическая история первой любви, но... Эти ребята — совсем не те, за кого себя выдают. Когда миру угрожает опасность, Марианна превращается в супергероиню Леди Баг, а Андриан — в Супер-Кота. Их невероятные способности помогают бороться со злом, но при этом никто из них не знает, кто на самом деле скрывается под маской.

6+ В КИНО С 10 АВГУСТА

МАКСИМИР
КИНО

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

ЖАНР
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРИЛЛЕР

Мадлен, перспективная девушка-идеалистка из скромной семьи, готовится к устному экзамену в престижную Высшую школу администрации. Однажды утром на небольшой пустынной дороге пара ввязывается в конфликт с местным жителем, перерастающий в трагедию, которую молодые люди вынуждены скрыть. Спустя некоторое время герои попадают в высшие эшелоны власти и оказываются по разные стороны баррикад. Тайна, связывающая их, становится оружием в их личном противостоянии.

16+ В КИНО С 10 АВГУСТА

АВГУСТ – ВРЕМЯ ТРЕХ СПАСОВ



В августе календарь православных праздников включает три связанных между собой важных церковных торжества - три Спаса: Медовый, Яблочный и Ореховый. Их дата неизменна и ежегодно отмечается в одни те же дни. Первый Медовый Спас отмечается 14 августа, Яблочный Спас празднуется в день Преображения Господня - 19 августа, а Ореховый Спас - 29 августа. Спас - народное название церковного праздника, происходит из слова «спасаться» и связано со сбором урожая, то есть с сохранением запасов продовольствия на зиму. В христианстве Спас - от имени Иисуса Христа, Спасителя. Каждый из трех Спасов имеет свою историю и традиции.

Медовый Спас

Такое название праздник получил в честь пасечников. К середине августа как раз поспевают мед нового

сбора. Пасечники вырезали из ульев первые соты и несли в храм для освящения. В этот день было принято прославлять их труд. Ранним утром освятить мед в церкви - важная церковная традиция, после этого его можно есть. Христиане воспринимали мед не просто как лакомство или полезный продукт, но как воплощение Божией благодати и милости. Одаривали им детей и нищих.

Традиционное угощение для Медового Спаса - выпечка с медом: пряники и блины. Главное условие - чтобы сладости были постные, так как с 14 августа у православных христиан начинается Успенский пост. Поэтому в этот день действуют строгие правила питания: запрещены мясо и алкоголь. Отмечать праздник следует тихо, без громких разговоров. В древности было принято устраивать большие застолья, а трапезу на-

чинали с ложки меда. Существовало поверье: если перед этим загадать желание, оно обязательно сбывается.

Медовый Спас также зачастую именуют Спасом на воде. История этого названия происходит из праздника Происхождения Честных Древ Животворящего Креста Господня, который приходится на 14 августа. Поверье гласит, что в древнем городе Константинополь произошла эпидемия, с которой люди не могли справиться. Священники вынесли из храма Святой Софии частичку креста, на котором распяли Христа, и освятили ею местные водоемы. После этого болезнь исчезла, и люди поверили в целебные свойства воды. В это время на Руси освящали новые колодцы, шли крестным ходом на реки и озера, купались сами и купали домашний скот, испрашивая здоровья.

Яблочный Спас

В этот день верующие приносят в храм для освящения плоды нового урожая: яблоки, сливы, виноград. Считалось, что плоды - своеобразная награда за год тяжелого труда и, освящая яблоки, можно освятить и все труды земные. С этого дня на Руси пекли постные пирожки и пироги с яблоками, варили варенье.

Пора Яблочного Спаса приходит в праздник Преображения Господня. В память о евангельских событиях, когда Иисус Христос, взяв трех своих учеников, дабы поддержать их веру, поднялся на вершину горы Фавор и предстал во всем своем величии как Сын Божий. Спаситель показал людям, какими они станут в жизни грядущей и как преобразится земной мир. Главное украшение праздничного стола на Преображение - яблоки, подарок каждому гостю и даже нищему.

Ореховый Спас

Название Спаса связано с традиционным временем сбора урожая. Наши предки считали, что именно в этот день орехи полностью созревали. Плоды тоже было принято нести в церковь для освящения. Праздник еще называют Хлебным Спасом. В это время с полей был убран урожай, и на праздник пекли свежий хлеб из муки нового урожая. На стол подавали ореховую настойку и пироги.

Одно из названий - Спас Нерукотворный. Согласно Библии, проснувшись, Иисус умылся и вытер лицо полотенцем. На ткани появился лик Сына Божьего, с которого затем написали первые иконы Спаса Нерукотворного. Полотно с ликом Христа исцелило правителя города Эдессы, благодаря чему православие в этих местах стало распространяться быстрее. С тех пор Нерукотворный Образ Христа является символом этого дня. С этим холстом связывают множество чудес и исцелений.

Светлана Гайворонская



НАТАЛЬЯ
т. 8-906-585-99-08
ГАДАЮ ПО РУКЕ И ФОТО
Загляну в прошлое, настоящее, будущее. На большом расстоянии сниму сглаз, порчу, венец безбрачия. Решу Ваши личные и семейные проблемы, проблемы работы, учебы, карьеры.
Работаю по телефону, Ватсапу и лично
Немедицинские услуги
ИНН: 304381638300250

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА.
КРОВЛЯ, ФАСАДЫ, ОТМОСТКА, ОТДЕЛКА И ДР.
тел. 8 (903) 651 61 77

Реклама для изучения спроса

БУРЕНИЕ СКВАЖИН
251-45-11

Реклама для изучения спроса

СКУПКА ДОРОГО
СКУПКА Б/У СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
ЖДЕМ ВАШИХ ЗВОНКОВ
8 (903) 651 61 77
ПРИЕДЕМ В ДЕНЬ ОБРАЩЕНИЯ
ПЛАТИМ СРАЗУ ВЫВОЗИМ САМИ

Реклама для изучения спроса

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

Рыба семейства лососевых	Вольнодумец, свободомыслящий	Преподаватель, учитель, воспитатель	Спортивный судья
Высшая точка славы	Русский бейсбол	Отходы мучомольного производства	Несколько хлебных снопов на живое (устар.)
Первое представление балета, фильма	Одно из слов, которое не знал «крошка сын» (Маяковский)	Артист балета	Народный танец
1	Наплечные знаки отличия воинских званий	Сияние вокруг головы	Жилище, приют
2	Знаменитая древнерусская княгиня	Церковное покаяние	Работа таксиста
Одна из редакций текста	Резкое выдвижение вперед руки	Кодированное письмо	Жилище, приют
2	Небольшой воспаленный бугорок на коже	«Лгунишка» на детском языке	Последователь Гиппократ
Звук высоких частот, используемый в медицине	Река на Дальнем Востоке	Поступление товара	

РЕМОНТ КВАРТИР
отделочные работы под ключ
выполнение вальер, балканат
сделка, штукатурный работы и др.
ПЕРЕКЛАДЧИКИ
8-903-656-58-57 АНАТОЛИЙ
*действует постоянно. Подробности по телефону

ХУДЕЕМ ПРАВИЛЬНО



Стройное подтянутое тело и плоский живот – мечта любого человека. Однако многое зависит и от состояния его здоровья, и, конечно, от знания основ грамотного похудения.

Для снижения избыточного веса сначала надо разобраться в его причинах и устранить их. Помочь вам в этом могут только профессионалы – диетологи эндокринологи. Например, по мнению специалистов, факторы лишнего веса таковы.

1. Генетический фактор. Наследственный фактор имеет значение в развитии ожирения, но дает лишь предрасположенность. Многие дети рождаются с нормальным весом и только с процессом взросления, на фоне перекармливания и малоактивного образа жизни, формируется избыточный вес.

2. Психологический фактор. Как ни странно, 80% причин избыточного веса носит психологический характер. При хроническом стрессе в организме запускается биохимический механизм, включающий «режим выживания». Наше тело начинает запасаться силами, замедляет процесс обмена веществ и выбра-

сывает гормоны, что приводит к накоплению жировой ткани в области живота, так называемого «спасательного круга».

3. Дисбаланс нутриентов (биологически активных элементов пищи, обуславливающих жизнеобеспечение организма) и обезвоживание:

- избыток калорий,
- избыток «легких» углеводов,
- дефицит клетчатки,
- наличие конечных продуктов гликации – КПП (КПП – это белки или жиры, подвергшиеся термической обработке),
- избыток насыщенных жиров (кондитерские изделия), трансжиров, Омега-6 и окисленных жиров,
- недостаточное потребление воды.

4. Низкая физическая активность.

5. Гормональные нарушения.

6. Проблемы в работе желудочно-кишечного тракта. Неполноценная работа ЖКТ и выделительных систем организма.

7. Дефицит сна. Необходимо ложиться спать до полуночи, так как ночью происходит активная выра-

ботка гормонов, отвечающих за вес.

Чтобы сбросить вес в короткие сроки, обычно прибегают к экспресс-диетам. И это большая ошибка: строгая диета или даже голодание в течение 1, 2 или 3 недель не решат проблему, а скорей всего, только усугубят ее, оказав негативное влияние на здоровье и психологическое состояние.

В случае необходимости корректировки массы тела необходимо полностью пересмотреть режим питания – раз и навсегда. То есть надо заняться правильным питанием (ПП).

Правила ПП очень простые и эффективны.

Во-первых, надо настроиться на длительный процесс, ибо резким похудением вы только нанесете ущерб здоровью. Во-вторых, достаточно соблюдать режим дробного питания: есть 4-5 раз в день, сократив употребление простых углеводов. В-третьих, покупать следует качественные продукты и правильно их готовить. Чем проще приготовлена еда, тем больше в ней пользы. Например, чтобы потушить грудку с гречкой, нужно не больше 30 минут. Заправить бульон овощами – 20 минут, ведь обжаривать их не нужно. А если овощи замороженные, то и резать не придется.

Полезная еда стоит дорого, скажите вы. ПП – это обычные продукты, которые нужно правильно готовить: говядина, курица, индейка, белая или красная рыба, каши, яйца, молочка, овощи, фрукты, орехи. В этом суть здорового питания.

Кроме того, про сладкое и мучное следует забыть. Запрет не распространяется на то, что приготовлено

из цельнозерновой муки или отрубей. К разрешенным сладостям относятся сухофрукты, конфеты из орехов и сухофруктов.

В зависимости от обстоятельств ужин может быть и в 19.00, и в 20.00. Но это должна быть постная пища: курица, индейка, белая рыба с достаточным количеством овощей. После 21.00 лучше выпить стакан кефира.

Употреблять обезжиренную молочную продукцию – вредно. Особенно для женской гормональной системы. Выбирайте молочные продукты средней жирности.

В диетологии фрукты после 16.00 есть запрещено. А вот овощи можно есть в большом количестве. Это пищевые волокна, которые должны составлять значительную часть нашего рациона.

Вода очищает ваш организм от токсинов, обеспечивает нормальную работу кишечника, позволяет избавиться от отеков. Для каждого человека существует индивидуальная суточная норма воды: 30 мл на 1 кг веса. Но норма не должна превышать 2,5 литров воды. Большую часть выпитой жидкости в день составляет вода, 600 мл могут составлять различные жидкости типа чая, кофе, кефира и т.д.

Как видите, правильное питание – это не диета, а образ жизни, в основе которого адекватный рацион и правильные пищевые привычки.

И еще не забывайте: физическая активность поддерживает тело в форме и вес в норме, и всем необходимо найти для себя доступные варианты такой активности.

Ольга Фёдорова

ВМЕСТЕ МЫ СИЛЬНЕЕ!

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

ЕДИНОВРЕМЕННАЯ ВЫПЛАТА ПРИ ЗАКЛЮЧЕНИИ КОНТРАКТА 315 ТЫС. РУБ.

ДОСТОЙНОЕ ДЕНЕЖНОЕ ДОВОЛЬСТВИЕ ОТ 204 ТЫС. РУБ. В МЕСЯЦ

СУТОЧНЫЕ (4240 РУБ.) И ИНЫЕ ВЫПЛАТЫ

СОЦИАЛЬНЫЕ ГАРАНТИИ

ВОЕННАЯ СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РФ

ГОРЯЧАЯ/МНОГОКАНАЛЬНАЯ ЛИНИЯ 122

РЕКЛАМА НА ЭТОЙ ПОЛОСЕ

251-45-99

НАТУРАЛЬНЫЙ МЁД

С НАШЕЙ ПАСЕКИ
цельноцветочный, липовый, гречишный, акациевый, каштановый, ромашковый, клеверный, луговой, белый, дикий, лесной, каштановый

8 (903) 651-61-77

Реклама для изучения спроса

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД
опубликованный в №28

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД
опубликованный в №29

ГОРОСКОП ПОХУДЕНИЯ

<p>ОВЕН (21.03 – 20.04) Представители этого знака – известные мясоеды. Десерты они предпочитают стейк средней прожарки. Но стоит хотя бы ограничить потребление мяса в вечернее время. А вот что точно стоит исключить – это острые и копченые продукты, а также кофе. Они ударят по самым уязвимым органам – сердцу и коже. А любимый латте на кокосовом молоке может привести к гипертоническому кризу.</p>	<p>ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05) Тельцаи управляют прекрасная Венера, поэтому они – настоящие гурманы. Их очень сложно ограничивать в еде. Чтобы похудеть, им нужно сократить размер порций, исключить сахар, жирные соусы, торты и булочки.</p>	<p>БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06) Из-за своей подвижности Близнецы не очень склонны к полноте, но, нервничая, нередко заедают стресс. Им стоит исключить быстрые углеводы: булочки, бананы, хлопья быстрого приготовления, картофель. Лучше варить бурый рис или бобовые и поставить под запрет перекусы: семечки, орешки, крекеры. Это съедается незаметно и содержит большое количество калорий. Поэтому у девушек Близнецов часто возникает проблема: «Поправляюсь, хотя особо ничего не ем».</p>	<p>РАК (22.06 – 23.07) Раки склонны к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, поэтому им стоит исключить из рациона жареную и жирную пищу. Поосторожнее с сырыми овощами и бобовыми, а также с крахмалистыми продуктами. Чтобы привести себя в форму, стоит есть больше вареных продуктов или приготовленных на пару. Включить в рацион побольше кисломолочных продуктов и нежирного мяса, сократить количество клетчатки. Раки не склонны к полноте, но при стрессе опустошают холодильник.</p>	<p>ЛЕВ (24.07 – 23.08) Львы управляют Солнцем, поэтому они очень щедры, в том числе и в еде. Любят поесть сами и накормить окружающих. Если они не проявляются в социуме, не растут материально, то находят удовольствие в еде. Львы не любят зелень и овощи, предпочитают мясо, что приводит к атеросклерозу. Рекомендуется убирать из рациона жирные сорта мяса и заменять птицей. Из-за любви к еде Львы тяжело сбрасывают вес, поэтому тут помогут лишь строгие ограничения, подсчет калорий и регулярный спорт.</p>	<p>ДЕВА (24.08 – 21.09) Так как знак Девы управляет Меркурием, то им довольно легко сидеть на диетах. Они даже часто ударяются в веганство или сыроедение. Это идет только на пользу, ведь молочные продукты им рекомендуется исключить. Кроме того, Девам не стоит злоупотреблять напитками: лимонадами, соками, сиропами, а также пивом и сладкими алкогольными коктейлями.</p>
<p>ВЕСЫ (22.09 – 23.10) Весы тщательно следят за балансом в питании. Однако они часто не могут отказаться от булочек и пирожных. Весы легко похудеют, если заменят мучное на сухофрукты и перестанут есть на ночь. Их слабое место – почки. Стоит убирать из рациона все, что задерживает воду в организме: соленые продукты, колбасы и консервы.</p>	<p>СКОРПИОН (24.10 – 22.11) Скорпионы выбирают все самое качественное. Если говядина, то мраморная, если яйца, то деревенские. При этом у них большая тяга к жирной пище, которая не идет им на пользу. Не стоит увлекаться жирными сортами рыб, грибами, салом, икрой, авокадо и орехами. Молочные продукты лучше выбирать пониженной жирности.</p>	<p>СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12) Девушки этого знака любят изобилие, в том числе в еде, и обычно склонны к полноте. Стрельцы превращают обычный ужин в богатую трапезу. Чтобы похудеть, надо вооружиться девизом: «Десерт отдай врагу». А они часто не ограничиваются кусочком торта. Стрельцы обожают сытные блюда, поэтому лучше облегчить рацион, а в идеале – начать следовать принципам раздельного питания.</p>	<p>КОЗЕРОГ (22.12 – 19.01) Это очень строгий знак, который относится к еде, как к топливу, а не смыслу жизни. Они могут встать в 5 утра, чтобы приготовить себе энергетический завтрак: смузи, авокадо или зеленый салат. Любят диету Козерог переносит с завидной легкостью. Так как представительницы этого знака сами себя ограничивают: дотошно считают КБЖУ, исключений в продуктах у них практически нет. Наоборот, им нужно делать свою пищу более разнообразной, пробовать новое, добавлять побольше специй, чтобы рацион не состоял только из курицы, гречки и огурцов.</p>	<p>ВОДОЛЕЙ (20.01 – 19.02) Водолеи – самые большие любители модных диет, садятся на них даже не из-за лишнего веса, а ради испытания своей силы воли. Поэтому периоды похудения у них всегда сопровождаются периодами перекармливания. Водолеи любят тяжелую еду: картофель фри, бургеры, жирное мясо, от чего им стоит отказаться. Лучше есть индейку или крольчатину, запеченный батат, а вместо сахара – мед или стевию.</p>	<p>РЫБЫ (20.02 – 20.03) Нептун, управляющий Рыбами, отвечает за мечтательность и творчество. Представители этого знака любят индийскую, тайскую, вьетнамскую кухню, где много остроты и специй. С удовольствием пробуют все новое. Однако нужно быть осторожнее с такой едой и не допускать перекармливания. Еще одна опасность – пристрастие к алкоголю. Рыбам рекомендуется раздельное питание и включение в рацион кабачков, арбузов, томатов и зелени.</p>



ВОЕВОДА

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ОДЕЖДА И ЭКИПИРОВКА

В ПРОДАЖЕ ПОЯВИЛИСЬ КОСТЮМЫ-ВЕЛИКАНЫ ДО 72 РАЗМЕРА

Костюмы для настоящих мужчин.
Размерный ряд от 62 до 72.



4300 Р. Костюм всепогодный тактический



4700 Р. Костюм тактический



4930 Р. Костюм боевой тактический «Комбат»



5200 Р. Костюм боевой тактический



3200 Р. Подставка тактическая



4600 Р. Костюм тактический облегченный



4760 Р. Подставка тактическая



9000 Р. Костюм боевой тактический



750 Р. Футболка армейская



2500 Р. Рубашка тактическая



2600 Р. Рубашка тактическая с длинным рукавом



2800 Р. Футболка «Комбат»



от 3000 Р. Футболка «Комбат»



4800 Р. Куртка тактическая облегченная



9350 Р. Тактический костюм



10500 Р. Костюм боевой тактический



от 100 Р. Спички для туриста



850 Р. Кепка 5.11



от 850 Р. Фляга армейская алюминиевая



1800 Р. Брюки тактические

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**

В РЕДАКЦИИ ГАЗЕТЫ «РЕКЛАМНАЯ СОРОКА».

САМЫЕ ВЫГОДНЫЕ ЦЕНЫ В ГОРОДЕ ВОРОНЕЖЕ

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



ВОЕВОДА

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ОДЕЖДА И ЭКИПИРОВКА

В ПРОДАЖЕ ПОЯВИЛИСЬ КОСТЮМЫ-ВЕЛИКАНЫ ДО 72 РАЗМЕРА



от 800 Р.

Перчатки
Тактические



от 850 Р.

Перчатки
Тактические



1530 Р.

Плащ-палатка
Защитный



3500 Р.

Спальный
Мешок Эксперт



от 1000 Р.

Сапоги
Мужские GEMM



4700 Р.

Тактические
Ботинки Lowa



4950 Р.

Тактические
Ботинки Lowa



6000 Р.

Тактические
Ботинки Lowa



5100 Р.

Тактические
Ботинки VANEDA



5100 Р.

Тактические
Ботинки VANEDA



6460 Р.

Тактические
Ботинки VOGEL



6460 Р.

Тактические
Ботинки VOGEL



4500 Р.

Тактические
Ботинки ARMADEA



1500 Р.

Гидратор,
Питьевая Система



от 20 до 110 литров

от 3000 Р.

Рюкзак
Тактический



4950 Р.

Тактическая
Разгрузка



от 1100 Р.

Наручные часы
G-SHOCK



от 1300 Р.

Термос



5800 Р.

Бинокль



7000 Р.

Чудо-печь
Соларгаз

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

В РЕДАКЦИИ ГАЗЕТЫ «РЕКЛАМНАЯ СОРОКА».

САМЫЕ ВЫГОДНЫЕ ЦЕНЫ В ГОРОДЕ ВОРОНЕЖЕ

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

Реклама

ИНН: 366523083665