

рекламная СОРОКА

Газета №1
по Воронежской
области*



ТИРАЖ
250 000
экземпляров

№12 (57) от 04.04.2022 г.
Распространяется с 04.04 по 10.04.2022 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



ПОБЕДА НАД УСТАЛОСТЬЮ стр. 4

НОВОСТИ

2

ТЕМА НЕДЕЛИ

3

РАЗГОВОР О...

4

ЗДОРОВЬЕ

5

СТРОИТЕЛЬСТВО

6

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

7

**СВЕЖИЕ
ВАКАНСИИ**
на стр 2

**МОШЕННИКИ
ЭПОХИ САНКЦИЙ** стр. 3

Фото с сайта unsplash.com

**ХОЛОДИЛЬНИКОВ
РЕМОНТ**
БЫТОВЫХ И КОММЕРЧЕСКИХ
ПРОДАЖА ЗАПЧАСТЕЙ
Т.8-951-566-99-95

МЕЖКОМНАТНЫЕ И ВХОДНЫЕ
ДВЕРИ
Установка. Гарантия
8-903-651-45-11

Реклама для изучения спроса

**РАЗМЕЩЕНИЕ
РЕКЛАМЫ
В НАШЕЙ
ГАЗЕТЕ**
210-48-38

ПАРКЕТ, ЛАМИНАТ
Широкий
выбор
**НАПОЛЬНЫЕ
ПОКРЫТИЯ**
8-903-651-45-99

Реклама для изучения спроса

**СТРОИТЕЛЬСТВО
ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ**
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ
ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА
Дома, Бани,
Теплицы,
Заборы,
Внутренняя
отделка
Звоните:
+7(903)651-61-77

Реклама для изучения спроса

КАЧЕСТВЕННЫЕ
ОКНА
ДЛЯ ЛЮБОГО ДОМА
ДВЕРИ ВХОДНЫЕ, МЕЖКОМНАТНЫЕ
ОТДЕЛКА БАЛКОНОВ, МОСКИТНЫЕ СЕТКИ
ЗВОНИТЕ: +7(903)651-45-11

Реклама для изучения спроса

Эко-пасека
«Долина пчёл»
Мёд-Перга
Прополис-Бравы
Медовые бальзамы и др.
+7(900)308-80-64

Реклама для изучения спроса

**МЫ РАСПРОСТРАНЯЕМ
РЕКЛАМНУЮ
ПРОДУКЦИЮ
ПО ПОЧТОВЫМ ЯЩИКАМ**
Мы гордимся своей
Службой распространения
рекламная
СОРОКА **тел: 210-48-38**

СоцКомВклад
ВЛОЖЕНИЯ ЗАСТРАХОВАНЫ НА СУММУ ДО 1 400 000 РУБ.

**до 35%
ГODOVЫХ**

СОХРАНИМ
И
ПРИУМНОЖИМ

Вложения
застрахованы

СТРАХОВАНИЕ
ИМУЩЕСТВА
В ПОДАРОК*

15 лет
вместе

**КАЖДОМУ НОВОМУ КЛИЕНТУ
ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ**

Название	Срок (в днях)	Сумма	Годовая процентная ставка
Юбилейный +	548 дней	от 50 000 руб.	15,0 %
Накопительный	91 день	от 20 000 руб.	25,0 %
	1 период 30 дней		23,0 %
	2 период 31 день		21,0 %
Удобный	180 дней	от 50 000 руб.	22,0 %
	365 дней		21,0 %
Выгодный	365 дней	от 1 000 000 руб.	27,0 %
Комфортный	61 день	от 5 000 руб.	30,0 %
Доходный +	91 день	от 5 000 руб.	35,0 %
Краткосрочный	30 дней	от 30 000 руб.	20,0 %

**АДРЕСА НАШИХ
ОФИСОВ:**
г. ВОРОНЕЖ
ул. 20 ЛЕТ ОКТЯБРЯ д. 80
8 (473) 206 64 33
ул. КОЛЬЦОВСКАЯ д. 2
8 (473) 206 64 11
ЛЕНИНСКИЙ ПРОСПЕКТ д. 18
8 (473) 206 64 55
ул. ГЕНЕРАЛА ЛИЗЮКОВА д. 61
8 (473) 206 64 66

*Данные условия доступны для членов потребительского кооператива. Членами кооператива могут стать юридические и физические лица (граждане России старше 18 лет). Чтобы стать пайщиком, нужно заполнить заявление. Подробности на сайте ПК «СоцКомВклад». ИНН 1655119993 / ОГРН 1061655070861. Подробности и дополнительную информацию можно получить в офисе или по телефону. Не является публичной офертой. Реклама. www.соцкомвклад.рф

График работы офиса: с 9:00 до 19:30 без перерыва.
Суббота, воскресенье - выходные дни.
8 (473) 206 64 00



Что изменилось для воронежцев с 1 апреля

Перечислим некоторые из основных нововведений.

Очередная партия новых законов и поправок к старым начала действовать в России с начала второго весеннего месяца. Изменения коснулись всех регионов страны, в том числе и Воронежской области. Так, семьи с детьми от 8 до 16 могут получить новые пособия, выросли на 8,6% социальные пенсии, детям разрешили регистрироваться на портале госуслуг, а система быстрых платежей стала эффективнее.

Новые пособия для семей с детьми

Владимир Путин анонсировал новые поддерживающие выплаты для семей с детьми. Нововведение начали действовать с 1 апреля, а первые выплаты россияне получат в мае. Средства поступят семьям с детьми от 8 до 16 лет и с невысокими доходами.

Повышение социальных пенсий

Социальные пенсии проиндексированы на 8,6% с 1 апреля. Эти выплаты получают те, кому не хватило трудового стажа для страховой пенсии. Для индексации из федерального бюджета будет направлено 33,7 миллиарда рублей до конца текущего года. Всего индексация затронет порядка четырех миллионов граждан – это получатели социальных пенсий и пенсий по государственному пенсионному обеспечению.

Наказание за фейки о работе госорганов

С 5 апреля за ложную информацию о работе госорганов РФ за рубежом будет грозить такая же ответственность, как за фейки о действиях российской армии. Речь идёт о посольствах, прокуратуре, Росгвардии, МЧС и СК. За публичное распространение заведомо ложной информации о работе госорганов будет грозить до трёх лет лишения свободы. Также вводятся штрафы за дискредитацию работы госорганов России за рубежом, сказано на сайте Госдумы.

Новые правила выплаты пособий

С апреля назначать ежемесячные выплаты на детей 3-7 лет, детей 8-16 лет и пособия беременным стали по новым правилам. Теперь список необходимых для выплат дополняется данными о транспортных средствах, которые находятся под арестом или в розыске – их не будут учитывать как имущество семьи. Зато учтены доходы, которые семья получает в лотерею или на тотализаторе. А беременные женщины на сроке от шести месяцев будут освобождены от действия правила «нулевого дохода».

«Госуслуги» для подростков

Подростки от 14 лет могут сами регистрироваться на портале «Госуслуги». Они должны будут указать СНИЛС, данные паспорта, мобильный телефон и адрес электронной почты. Детей до 14 лет смогут регистрировать на «Госуслугах» только родители или опекуны. Так дети могут проверить оценки в электронном дневнике, узнать домашнее задание, получить ин-

формацию о поступлении в учебное заведение, сообщили на сайте Госдумы.



Улучшенная система быстрых платежей

С 1 апреля стало проще расплачиваться с помощью системы быстрых платежей. Банки, которые в ней участвуют, должны обеспечить возможность использования для переводов от физлиц юридическим лицам и индивидуальным предпринимателям через мобильное приложение.

Льготы для участников спецоперации на Украине

Статус ветерана боевых действий и инвалида боевых действий предоставят тем, кто сражается на территории Украины, а также Донецкой и Луганской народных республик с 24 февраля 2022 года. Это позволит распространить на них налоговые, транспортные, земельные, жилищные меры социальной поддержки, а также льготы по оплате коммунальных платежей, рассказал Вячеслав Володин.

По материалам сайта: vestivrn.ru

СТРОИТЕЛЬСТВО ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ
ДОМА, БАНИ, ТЕПЛИЦЫ, ЗАБОРЫ, ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА

до 3 этажей

Звоните: +7(473)251-45-11

Реклама для изучения спроса

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!
РАССКАЖИ, КАКИЕ ТЕМЫ ТЕБЕ ИНТЕРЕСНЫ? НАМ ВАЖЕН ТВОЙ ВЗГЛЯД

НАПИШИ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ПОЧТУ: info@soroka.ru
ИЛИ ПОЗВОНИ В НАШУ РЕДАКЦИЮ: **+7(473)210-48-38**

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

БОЛЬШОЙ ВЫБОР ФАКТУР, ТЕКСТУР, ЦВЕТОВ И МОДИФИКАЦИЙ

ПЛАСТИЧНЫЕ РЕШЕНИЯ

УЮТ ВАШЕГО ДОМА

ГАРАНТИЯ

8(903)651-61-77

Реклама для изучения спроса

ОКНА БАЛКОНЫ

АЛЮМИНИЕВЫЕ И ПЛАСТИКОВЫЕ РАЗДВИЖНЫЕ РАМЫ И ДВЕРИ

УТЕПЛЕНИЕ И ОБСЛУЖИВАНИЕ

8(473)251-45-11

Реклама для изучения спроса

ВАКАНСИИ

РАБОТА
С БЕСПЛАТНЫМ ОБУЧЕНИЕМ В МАРКЕТИНГОВОЙ КОМПАНИИ
ВЫСОКИЙ ДОХОД **ОТ 100 000 руб.**
т.8-950-762-07-91

Ростелеком
ТРЕБУЮТСЯ СПЕЦИАЛИСТЫ ПО ПОДКЛЮЧЕНИЮ АБОНЕНТОВ
ГИБКИЙ ГРАФИК РАБОТЫ
ЗПЛАТА ОТ 50 000 РУБ.
Тел. **8-991-408-94-34**

УБОРЩИЦА / УБОРЩИК
з/п от **20 000 руб/мес.**
ГРАФИКИ: 5/2, 16:00-24:00, бытовые услуги, з/п 20 000 РУБЛЕЙ
помощь по дому
8-903-651-45-11

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ
ГРАЖДАНЕ РФ И ИНОСТРАНЦЫ!
РАБОЧИЕ
з/п от **40 000 РУБ**
МОЙЩИК ТАРЫ
з/п **28 000 РУБ**
УБОРЩИКИ
з/п от **30 000 РУБ**
8 (473) 210 73 43
8 (920) 414 00 75

ПРИГЛАШАЕТ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ

- Рабочую по уходу за растениями
- Слесаря
- Инженера по ремонту котельного оборудования
- Грузчика
- Тракториста
- Оператора котельной

В зимне-весенний период ежедневно овощные пакеты, бесплатная доставка до места работы и обратно

Полный соцпакет, з/п 2 раза/мес **234-54-12**

НА ПРОИЗВОДСТВО В ПРИДОНСКОМ РАЙОНЕ ТРЕБУЮТСЯ:

- ТОКАРЬ, НАЛАДЧИК,
- ИНЖЕНЕР-КОНСТРУКТОР,
- ИНЖЕНЕР-ЭЛЕКТРОНИК,
- ПЕЧАТНИК ФЛЕКСОПЕЧАТИ,
- УПАКОВЩИЦА-КОНТРОЛЕР,
- КЛАДОВЩИК

8(473)200-76-89
8(960)113-19-49

Крупному предприятию в Воронежской области

СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ РАБОЧИЕ ПО УХОДУ ЗА ТЕЛЯТАМИ
(без опыта работы)

З/П 50 000 руб.
+ бесплатное проживание
+ бесплатное питание
(комплексный обед)

телефон для справок: **8 (939) 813 49 92**

ОТКРЫТА ВАКАНСИЯ
Работа в удовольствие

Реклама для изучения спроса

ФАСОВЩИК(ЦА)
ЗАРАБОТОК ОТ 25 000 РУБЛЕЙ
КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ТРУДА
8-903-651-45-99

Реклама для изучения спроса

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ
в г. Воронеже

- Заработная плата
- по результатам собеседования

8(473)251-61-77

Реклама для изучения спроса

ФАСОВЩИКИ(ЦЫ)
ЗП ОТ 35 000 РУБЛЕЙ
+7(903)651-49-55

Реклама для изучения спроса

ОХРАННИКИ
ЗП ОТ 35 000 РУБЛЕЙ
+7(903)651-45-99

Реклама для изучения спроса

КОМПЛЕКТОВЩИКИ
ЗП ОТ 35 000 РУБЛЕЙ
Т.8(903)651-61-77

Реклама для изучения спроса

ДВОРНИКИ
ЗП ОТ 20 000 РУБЛЕЙ
+7(903)651-49-55

Реклама для изучения спроса

ПРИЁМ ЗАКАЗОВ НА РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ

г. Воронеж ул. Моисеева, 10 3-й этаж

210-48-38

ТРЕБУЕТСЯ МЕНЕДЖЕР ПО ПРОДАЖАМ

Дружный коллектив
Оклад + Проценты

+7 (903) 651-45-99

В РЕДАКЦИЮ ГАЗЕТЫ

ТРЕБУЕТСЯ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ

З/П ПО РЕЗУЛЬТАТАМ СОБЕСЕДОВАНИЯ

+7(900)308-80-64

ТРЕБУЮТСЯ ДВОРНИКИ УБОРЩИКИ

ГРАФИК 5/2
З/П ОТ 25000 РУБ.
ВЫПЛАТЫ 2 РАЗА В МЕСЯЦ

8(903)651-45-11

Реклама для изучения спроса

РЕКЛАМНОМУ АГЕНТСТВУ ТРЕБУЕТСЯ

КОНТРОЛЁР

Для проверки работы ПОЧТАЛЬОНОВ

ДРУЖНЫЙ КОЛЛЕКТИВ. СТАБИЛЬНЫЙ ДОХОД. ГИБКИЙ ГРАФИК.

+7(473)210-48-38

Требуются Рабочие на производство

Вахта в г. Воронеже
Заработная плата от 50 000 руб.

ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК:
8-900-308-80-64

Реклама для изучения спроса

МОШЕННИКИ ЭПОХИ САНКЦИЙ



Российский центробанк и правоохранительные органы предупреждают о новых уловках телефонных мошенников: теперь они выманивают деньги у доверчивых граждан под флагом спасения их средств из банков, в отношении которых введены санкции.

Отключением российских банков от системы SWIFT пугают телефонные мошенники доверчивых россиян.

Начиная с конца февраля и вплоть до последних дней клиенты банков получают звонки с требованием снять средства со счетов в банках. Мошенники при этом мотивируют клиентов тем, что деньги будут недоступны после отключения их банков от SWIFT. И надо, мол, срочно спасать всё, что нажито непосильным трудом.

Разумеется, это ложь: отключение банка от системы межбанковских переводов SWIFT не лишает граждан возможности пользоваться своими деньгами, в том числе снимать их со счёта. SWIFT — это просто финансовый мессенджер, которым пользуются банки по всему миру, его отключение создаёт неудобства для международной деятельности банков, но никак не влияет на операции внутри страны.

понимают, что такое SWIFT), психологический прессинг, наглость и «хабалистость» звонящих.

Обычно аферисты используют три наиболее популярных предложения, чтобы побудить человека перевести им деньги.

Предлог первый: «кто-то пытается несанкционированно взломать ваш счёт и снять деньги».

Второй предлог: «ваш родственник попал в беду и срочно нужно дать взятку следователю или, как вариант, оплатить лекарства или операцию».

Третий предлог: «полицейские ловят мошенника, который покушается на ваши сбережения, и надо поймать его с поличным, передав ему деньги».

Это основные их схемы на все времена, шаблоны. Но есть ещё менее известные варианты, когда мошенники втроедорога навязывают какие-то БАДы, юридические услуги, обещают помощь по вопросам трудоустройства, оформления социальных выплат и компенсаций за коммунальные услуги.

Почему мы им верим?

Все способы обмана мошенников шаблонны, давно известны, много раз о них предупреждали полиция, банки и средства массовой информации, но люди все равно верят и попадают на одни и те же уловки. Почему так происходит?

Проблема не только в легковых людях, но и в том, что телефонные мошенники — это, как говорится, народные психологи, которые ежедневно совершают множество звонков и оттачивают искусство диалога. Они умеют быстро втереться в доверие и могут быть очень убедительными. От таких спасает только хладнокровие и скептицизм.

Задача: продать санкции

Действительно, после объявления санкций многие граждане встревожились по поводу своих сбережений. А негодяи всегда готовы нажиться на панике, которую сами же и создают. Рецепт защиты от «заманчивых» предложений до удивления прост: прервать разговор, перезвонить в свой банк, сообщить о том, что вам сказали по телефону мошенники, сообщить номер, с которого они звонили. И пусть дальше служба безопасности разбирается, а вам лучше внести телефон мошенников в чёрный список, чтобы больше с этого номера они не смогли позвонить.

МВД России предупреждает россиян: мошенники в корыстных целях активно эксплуатируют актуальную новостную повестку. Если в прошлом злоумышленники от имени представителей банков пытались узнать у людей данные карты, но сейчас они сразу говорят об отключении российских кредитно-финансовых учреждений от международной платёжной системы либо о якобы предстоящем полном запрете на снятие наличных, о глобальной блокировке банковских операций, вызывают паническую реакцию и дальше управляют действиями человека, который переживает стресс.

Как отличить мошенника от сотрудника банка?

1. Липовый сотрудник службы безопасности звонит с номера, который начинается на 8-800 или 8-495 и просит назвать номер карты, выкладывает это так, будто звонок действительно от банка. Мошенник обращается по имени-отчеству и предупреждает, что кто-то пытается вывести деньги со счёта. При этом позвонить могут с любого «красивого» номера, так как мошенники научились использовать уязвимости протоколов телефонных соединений: они подставляют «красивый» номер, клиент банка

видит знакомые цифры и не сомневается, что разговаривает с настоящим сотрудником банка. Если у вас спрашивают код, то вы на сто процентов разговариваете с мошенником: банк никогда не звонит и не запрашивает коды у клиентов. А хотите в самом начале разговора вывести мошенника на чистую воду? Спросите, по какой именно карте подозрительная операция. Настоящий сотрудник банка без труда скажет последние 4 цифры номера карты, а мошенник, наоборот, будет просить у клиента номер, еще и целиком.

2. Под предлогом сохранения денег мошенник может предложить заблокировать карту. Прямо во время разговора приходит смс от банка с кодом, которое якобы подтверждает блокировку. На самом деле это код, который позволит мошеннику (уже вошедшему в личный кабинет жертвы) перевести деньги на свой счёт, поэтому мошенник либо просит продиктовать код из смс, либо переключает жертву в интерактивный меню, где просят ввести код из смс в тоновом режиме после звукового сигнала. И в том, и в другом случае человек потеряет деньги, если сообщит этот код. Поэтому нужно прервать разговор, обратиться в банк, заблокировать карту, сменить пароль к личному кабинету. Сотрудники банка никогда не просят продиктовать код из смс.

3. Характерное поведение мошенников — они максимально долго удерживают телефонный контакт с жертвой. Например, они могут рассказывать, представляясь сотрудниками МВД, что у вас пытались украсть деньги со счёта, а теперь полиции нужна ваша помощь в их поимке, они просят объяснения, переключают с одного голоса на другой, используют различные звуковые эффекты для реалистичности и т.д. Всё это делается, чтобы вы тем или иным способом пе-

редали им деньги. Просто сбросьте звонок: вы не обязаны ничего объяснять и помогать ловить мошенников, это всё ложь.

4. Мошенник — якобы сотрудник страховой фирмы — вступает в разговор, называет точную сумму на счёте жертвы (которую видит в личном кабинете, ведь мошенники уже получили к нему доступ) и предлагает перевести её на другой «страховой» счёт, чтобы деньги с «заблокированного» счёта не потерялись. От человека для этого требуется только назвать код из смс. А главное, это действие, якобы, поможет отличить преступников, которые прямо сейчас пытаются украсть деньги (непонятно, как, но жертва в состоянии стресса верит в любую чушь). При этом они могут попросить ввести команду, которая включает переадресацию звонков реальных сотрудников банка на телефон мошенников. Шанс сохранить деньги в такой ситуации есть — нужно отказаться и от введения в телефоне команд переадресации, и от перевода на якобы страховой счёт, кто бы ни звонил.

5. Несговорчивых мошенники пугают тем, что если жертва после всей проведённой работы с ней не переведёт деньги на якобы «страховой» счёт, то будет не только блокировка счёта, но и штраф. Конечно, это вранье. И «страховой» счёт, на который просят перевести деньги, принадлежит подставному лицу — его называют дроп. Этот человек за небольшую плату оформляет на себя обычную дебетовую карту, а затем передаёт её мошенникам. Поэтому вернуть деньги с карты дропа будет невозможно, даже если у жертвы будут его данные. Так что никогда и никому не говорите код из смс. И не переводите сами деньги: никаких «страховых счетов» не существует.

Владислав Комаров

5 ЛЕТ ГАРАНТИИ

• ПЕЧИ •
• ДЛЯ БАНЬ •

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ
ТВЕРДОТОПЛИВНЫЕ КОТЛЫ
ПЕЧИ БАННЫЕ КАМЕНКИ

КПД 90%

+7-903-651-61-77

Реклама для изучения спроса

ИЗГОТОВИМ И РАСПРОСТРАНИМ МАГНИТЫ С ВАШЕЙ РЕКЛАМОЙ

ул. Моисеева, д. 10
210-48-38

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
КАЧЕСТВЕННО
ПРОФЕССИОНАЛЬНО
ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ
ГАРАНТИЯ

ИЗДЕЛИЯ ПРЕМИУМ-КЛАССА!

РАБОТА ПО ДОСТУПНОЙ ЦЕНЕ!
+7(903)651-45-11

Реклама для изучения спроса

ПРИЁМ ЗАКАЗОВ НА РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ

рекламная **СОРОКА**

БУДЕМ РАДЫ ВИДЕТЬ ВАС В НОВОМ ВЫПУСКЕ

РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ «РЕКЛАМНАЯ СОРОКА»
УЛ. МОИСЕЕВА, 10
3-Й ЭТАЖ

+7(903)651-61-77

ТРЕБУЮТСЯ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ для раздачи газет на оживленных транспортных перекрестках г. Воронеж
8 (473) 210-48-38

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ УСТАЛОСТИ



Каждому человеку знакомо чувство усталости и отсутствия сил, особенно в периоды плохой погоды или вспышек вирусных инфекций. В норме эта проблема решается с помощью полноценного отдыха и сна. Но иногда такое состояние затягивается и ощутимо снижает качество жизни, а если дикая усталость длится более шести месяцев и не снимается отдыхом, это уже болезнь, которая называется «синдром хронической усталости».

Причины усталости

Почему может обычная усталость может перерасти в хроническую? Причин для этого может быть много. Например, чрезмерные нагрузки на психику, хронический стресс, тревожное расстройство, депрессии, злоупотребление алкоголем или наркотическими веществами.

Другая частая причина — неправильная дозировка, резкая отмена и некорректный прием некоторых лекарственных средств. Вообще вирусные инфекции и следующий за ними реабилитационный период очень утомляют.

Бессонница: если человек не высыпается, то организм истощается и наступает хроническое утомление.

Авитаминоз: витамины и минералы участвуют в деятельности нервной системы и отвечают за умственную работу.

Хронические заболевания: наличие сердечной недостаточности, аритмии, гепатита, ревматоидного артрита, гормонального дисбаланса, онкологических, инфекционных и других заболеваний — всё это распространенные причины слабости и усталости.

Наконец, лишний вес и расстройства пищевого поведения тоже причина хронической усталости, организм ведь вынужден испытывать повышенную нагрузку на сердечно-сосудистую, костную и другие системы, склонен к мышечно-суставным болям и развитию таких состояний как диабет или апноэ сна.

Хроническая боль: такие пациенты часто просыпаются ночью и находятся в состоянии перманентного напряжения, с этим может быть связана постоянная усталость.

Отсутствие регулярной физической активности, кстати, тоже способствует усталости.

Синдром хронической усталости

Отдельно врачи выделяют синдром хронической

усталости (СХУ, миалгический энцефаломиелит). Это заболевание, для которого характерна высокая степень утомляемости без соответствующего состоянию соматического расстройства. Такие пациенты могут задаваться вопросом о том, почему все время усталость и апатия, практически постоянно, так как они гиперчувствительны даже к легким нагрузкам.

Пациенты с синдромом хронической усталости способны вести продуктивную деятельность всего несколько часов в сутки, а то и меньше. Речь не идет о сложной работе, творческих проектах или интенсивных тренировках — таких людей истощает даже разговор на отвлеченные темы или поход в ближайший магазин. Большую часть времени они вынуждены проводить в попытках отдохнуть и восстановиться.

Как избавиться от усталости

Если усталость вызвана естественной причиной и является нормальной реакцией организма на нагрузки или физические нагрузки, то следует просто дать себе выспаться и отдохнуть. Но когда причина неизвестна или является патологической, нужна обратиться к врачу. Причем, так как усталость часто связана с бессонницей и нарушением работы нервной системы, для начала нужно проконсультироваться у невролога. В зависимости от ситуации, может понадобиться помощь терапевта, психолога и других специалистов.

Хроническая усталость — это сложное для диагностики состояние, которое может имитировать другие проблемы со здоровьем, требует исключения ряда других расстройств и определения ключевой причины.

Устранения этого патологического состояния требует от специалиста специальных знаний и опыта, так как нет стандартной схемы лечения. Применения одного лекарства недостаточно, часто требуется коррекция назначений в процессе терапии. Поэтому при постоянной усталости и слабости что делать для того, чтобы результат был максимально эффективным и продолжительным, определить сможет только высококвалифицированный специалист. Скорее всего, он назначит лекарственные препараты, назначит терапевтические процедуры и объяснит, как следует изменить образ жизни.

Профилактика усталости

Если вы не страдаете от хронической усталости, но считаете возможным возникновение такого состояния, постарайтесь в качестве профилактики устранить факторы риска. Для этого нужно не так уж много:

1. Четкое планирование ежедневного распорядка, где есть место отдыху, прогулке пешком с отвлеченным созерцанием объектов.
2. Отказ от вредных привычек, включающих не только алкоголь и сигареты, но и поздние посиделки с друзьями или просмотр документов «по работе».
3. Регулярные занятия спортом, приносящие ощущение естественной физической усталости и своей прекрасной физической формы.
4. Здоровое питание, направленное на снабжение организма необходимыми и полезными продуктами.
5. Смена обстановки, включающая походы, близкие и дальние поездки, смену окружения, комфортной среды на экстремальные условия.

Олеся Иванова

ПОЛИГРАФИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

- ВИЗИТКИ
- ФЛАЕРЫ
- БУКЛЕТЫ
- ОТКРЫТКИ
- БЛАНКИ
- БЕЙДЖИ
- БИРКИ
- ЗНАЧКИ
- ШИЛЬДЫ
- СКАНИРОВАНИЕ
- ПЕРЕНОС НА ТКАНЬ

ПЕЧАТЬ ● КОПИРОВАНИЕ ●

КАЧЕСТВО ДЛЯ ВАС

ДОБАВЬ В ЖИЗНЬ ЦВЕТА info@soroka.ru

8(903)651-41-22

Реклама для изучения спроса

ЖАЛЮЗИ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

РУЛОННЫЕ
КАССЕТНЫЕ
ВЕРТИКАЛЬНЫЕ

ВЫЕЗД МАСТЕРА
УСТАНОВКА
ОБСЛУЖИВАНИЕ
ПРОИЗВОДСТВО

8(920)408-47-96

Реклама для изучения спроса

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

• Европейское качество

• Глянec, мат, сатин

• Широкая цветовая гамма

• Доступные цены

• Профессиональный монтаж

МОНТАЖ ЛЮСТРЫ

Тел.: +7(473)251-45-11

Реклама для изучения спроса

ОКНА ПВХ

МОНТАЖ
ГАРАНТИЯ
СЕРВИС

ОТРАЖЕНИЕ
ЯРКИХ ЭМОЦИЙ

ЗАРУБЕЖНЫЕ И ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

+7(903)651-49-55

Реклама для изучения спроса

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

опубликованный в №11

П	Р	О	Г	У	Л	Н	У
Э	А	Г	Р	И	В	О	К
О	В	Р	О	К	И	З	
И	Л	И	Б	И	В	А	К
Ф	К	Л	Е	Р	Т	О	К
И	Б	Ф	О	И	Ф	Р	Е
Ф	О	Д	И	А	К	И	А
А	1	К	О	В	Ш	У	У
П	У	2	К	А	М	Ы	Ш
Р	У	Д	А	Ц	А	Н	И
У	Д	2	Н	З	О	Д	О
А	3	А	Т	В	О	Р	Н
А							

Форма активной защиты в спорте	Добавка к кушанью для вкуса							Громкоговоритель
	Коренной житель Америки							Масло для двигателя
	Прибор для записи устной речи							Группа густо растущих кустов (устар.)
	Уважаемый, почитаемый старик							Крайне жестокий человек
	Клавишный музыкальный инструмент							Выдающиеся способности
	Древнегреческий геометр							Поперечные нити ткани
	Ловкость в действиях							Афоризм, цитата
	Повреждение, недостаток							Восточная сладость
	«Желе» для укладки волос							Оливковое масло для церковных обрядов
	Столица азиатского государства							Ненужные, старые вещи
	Убеждения, основа мировоззрения							Почта М.Ю. Лермонтова
	Очистка с водой и тряпкой							Бедро (разг.)
	Нулевое очко, ноль							Реакция на переживание
	Автор вальса «Мой ласковый нежный зверь»							

КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ НА ЗАКАЗ

ШКАФЫ, КУХНИ, ГОСТИНЫЕ, ПРИХОЖИЕ, ДЕТСКИЕ, ГАРДЕРОБНЫЕ

8-473-251-61-77

Реклама для изучения спроса



ПОЛИГРАФИЯ
ЦИФРОВАЯ И ОФЕТНАЯ ПЕЧАТЬ

Сделаем Жизнь Ярче

info@soroka.ru
8(903)651-41-22

- ВИЗИТКИ
- ФЛАЕРЫ
- БУКЛЕТЫ
- ОТКРЫТКИ
- БЛАНКИ
- БЕЙДЖИ
- БИРКИ
- ЗНАЧКИ
- ШИЛЬДЫ
- КСЕРОКОПИЯ

РАМЫ, БАЛКОНЫ
ТЕПЛЫЕ ОКНА
ПО ДОСТУПНЫМ ЦЕНАМ

8-920-408-47-96

Реклама для изучения спроса

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
ГЛЯНЦЕВЫЕ, МАТОВЫЕ, САТИНОВЫЕ. ВЫЕЗД МАСТЕРА

8(900)308-80-64

Реклама для изучения спроса

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

До 3-х этажей

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА

ДОМА, БАНИ, ТЕПЛИЦЫ, ЗАБОРЫ, ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА

+7(473)251-45-11

Реклама для изучения спроса

СРОЧНЫЙ РЕМОНТ ЛЮБАЯ СЛОЖНОСТЬ

СТИРАЛЬНЫХ МАШИН

ПОДКЛЮЧЕНИЕ, ОБСЛУЖИВАНИЕ

ЗАМЕНА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ПО ЕВРОПЕЙСКИМ СТАНДАРТАМ

+7(920)408-47-96



Реклама для изучения спроса

БУРЕНИЕ СКВАЖИН
ЗЕМЛЯНЫЕ РАБОТЫ, ЗАБОРЫ, ТЕПЛИЦЫ, ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА, САНТЕХНИКА

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА

8(903)651-45-11

Реклама для изучения спроса

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

- ГЛЯНЦЕВЫЕ
- МАТОВЫЕ
- САТИНОВЫЕ

ЕВРОПЕЙСКОЕ КАЧЕСТВО ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ

8(903)651-61-77

Реклама для изучения спроса

ДЛЯ РАЗДАЧИ В ОЖИВЛЁННЫХ МЕСТАХ ГОРОДА **8(473)210-48-38**

ТРЕБУЮТСЯ РАСПРОСТРАНТЕЛИ

Реклама для изучения спроса

Наша Рецепты

САЛАТ ТИФФАНИ С ВИНОГРАДОМ И КУРИЦЕЙ

Приготовление:

- Куриное филе и яйца предварительно нужно отварить и охладить. Грецкие орехи обжаренные, очищенные. Виноград для украшения салата, его лучше брать без косточек, приятного зеленоватого оттенка, лучше сладкий. Соль потребуется, если куриное филе было отварено без соли.
- Первым слоем будет идти куриная грудка. Если при варке она не была подсолена, то её следует немного подсолить. Порезать куриное филе некрупными кусочками. Салатный лук очистить и мелко порезать. Выложить в салат половину нарезанного филе и лука. Сделать майонезную сеточку или промазать немного майонезом.
- Обжаренные грецкие орехи порубить ножом. Выложить половину орехов вторым слоем в салат.
- Выбранный сыр натереть на тёрке (крупной или средней) и выложить половину сыра следующим слоем в салат поверх орехов. Сделать майонезную сеточку.
- Яйца очистить и натереть на крупной тёрке. Смешать яйца с майонезом и выложить половину яиц следующим слоем в салат.
- Повторить все слои, самый последний слой промазать майонезом.
- Виноград промыть и обсушить. Разрезать каждую ягоду пополам и срезом вниз украсить всю поверхность салата, слегка вдавливая ягоды в слой с майонезом.
- Салат перед подачей следует охладить, убрав в холодильник. Подавая салат на стол, его можно украсить свежей зеленью.

Ингредиенты:

- Куриное филе (предв. отварить) – 500 г
- Яйца (отварные) – 4 шт.
- Лук (салатный) – 1 шт.
- Твердый сыр – 100 г
- Грецкие орехи – 100 г
- Майонез – 150 г
- Виноград – 100 г
- Соль – по вкусу

По материалам сайта: 1000.menu

Приятного Аппетита

ПОЧТА

СООБЩИТЕ НАМ ЕСЛИ ВЫ НЕ ПОЛУЧИЛИ НАШУ ГАЗЕТУ

210-48-38

ОКНА БАЛКОНЫ

АЛЮМИНИЕВЫЕ И ПЛАСТИКОВЫЕ РАЗДВИЖНЫЕ РАМЫ И ДВЕРИ

УТЕПЛЕНИЕ И ОБСЛУЖИВАНИЕ

8(473)251-45-11

Реклама для изучения спроса

ВНИМАНИЕ!

МЫ РАСПРОСТРАНЯЕМ РЕКЛАМНУЮ ПРОДУКЦИЮ ПО ПОЧТОВЫМ ЯЩИКАМ

МЫ ГОРДИМСЯ СВОЕЙ СЛУЖБОЙ РАСПРОСТРАНЕНИЯ

210-48-38

2022 ОПТИМАЛЬНЫЕ СРОКИ ПОСАДКИ РАСТЕНИЙ

	Проращивание семян и высадка в доме на выгонку	Наилучшие сроки посадки под пленочным укрытием	Материал сайта sadiogorod24.ru			
			Высадка растений в открытый грунт	апрель	май	июнь
«ВЕРШКИ»	отлично	12, 13, 14	11, 12, 13	7, 8, 9	5, 6, 7	1, 2, 3, 29, 30
	хорошо	9, 10, 11	9, 10, 11	2, 3, 4, 5, 6, 7, 30	1, 2, 3, 4	8, 9, 10
	удовл.	2, 3, 4, 7, 8, 9	6, 7, 8, 14, 15, 16	12, 13, 14, 15, 16	10, 11, 12, 13, 14	6, 7, 8, 11, 12, 13
«КОРЕШКИ»	отлично	7, 8, 9	6, 7, 8	2, 3, 4, 5, 30	1, 2, 10, 11, 12	6, 7, 8
	хорошо	4, 5, 6	16, 17, 18	12, 13, 14	14, 15, 16	11, 12, 13
	удовл.	12, 13, 14, 15, 16	11, 12, 13, 20, 21, 22	10, 11, 12, 15, 16, 17	5, 6, 7, 8, 9	1, 2, 3, 29, 30
«КОРЕШКИ»	отлично	25, 26, 27	25, 26, 27	21, 22	18, 19, 20	15, 16, 19, 20
	хорошо	16, 17, 18, 19	22, 23, 24	19, 20, 25, 26, 27	22, 23, 24	23, 24, 25
	удовл.	21, 22, 23	18, 19, 20, 29, 30, 31	17, 18, 19, 30	16, 17, 18, 27, 28, 29	26, 27, 28