



САМЫЙ МИСТИЧЕСКИЙ ДЕНЬ ОКТЯБРЯ стр. 4

НОВОСТИ

2

ТЕМА НЕДЕЛИ

3

РАЗГОВОР О...

4

ЗДОРОВЬЕ

5

РЕМОНТ

6

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

7

**СВЕЖИЕ
ВАКАНСИИ**
на стр 2

**ВНИМАНИЕ!
НОВЫЙ
КОНКУРС**
от "Сороки"
ищите на стр. 8

**КАК ПОБОРОТЬ ТРЕВОГУ
И СТРЕСС** стр. 3

Фото с сайта www.kleo.ru

**БУРЕНИЕ
СКВАЖИН**
ВОЗМОЖНА
РАССРОЧКА
МОНТАЖ
НАСОСНОГО
ОБОРУДОВАНИЯ
БУРЕНИЕ БЕЗ ЗАЕЗДА
НА УЧАСТОК

8 (473) 229-06-21
8 (930) 413-18-55

Действует постоянно. Подробности по тел.

Увлекательные экскурсии
в Воронежской области

**ТУРЫ ВЫХОДНОГО ДНЯ,
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ
И ГРУППОВЫЕ ЭКСКУРСИИ**

Узнай
родной край
по-новому!

251-49-55

Реклама для изучения спроса

ОПТОВОЙ ФИРМЕ ТРЕБУЮТСЯ:
ГРУЗЧИКИ, КЛАДОВЩИКИ,
КОМПЛЕКТОВЩИКИ, ФАСОВЩИКИ
ОПЛАТА ОТ 150 Р./ЧАС, ПОСЛЕ КАЖДОЙ СМЕНЫ
ЛЕВЫЙ БЕРЕГ, РАЙОН ОБЛ ГАИ

8-930-414-86-44 звонить
с 10 до 18

КРУПНОЙ ОПТОВОЙ ФИРМЕ ТРЕБУЮТСЯ
ВОДИТЕЛИ КАТЕГОРИИ «Е»
МЕЖДУНАРОДНЫЕ, МЕЖДУГОРОДНЫЕ ПЕРЕВОЗКИ,
КАРТЫ ЕСТЬ, ОСМ, МЕДИКОС, ВЛАДА СОВРЕМЕННО

7 Р/км + доп. выплаты

8(930)414-86-45

НОВАЯ
☆☆☆ ★ ☆☆☆
ВАКАНСИЯ
УБОРЩИЦА (К)
НА ПРОИЗВОДСТВО

☆☆ В ☆☆☆
**ГОРОДЕ
ВОРОНЕЖЕ**

8 (903) 651-45-99

Высокий доход

Реклама для изучения спроса

ВНИМАНИЕ!
ЕСЛИ ВЫ НЕ ОБНАРУЖИЛИ
ГАЗЕТУ «РЕКЛАМНАЯ
СОРОКА» В СВОЁМ
ПОЧТОВОМ ЯЩИКЕ,
ПРОСЬБА СООБЩИТЬ
НАМ В РЕДАКЦИЮ
ПО ТЕЛЕФОНУ:
210-48-38

**ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ЛЮБОЙ
СЛОЖНОСТИ** **ПОКЛЕЙКА
ОБОЕВ**

Гарантия

*Глубокая
Система
Скидок*

РАБОТАЕМ СО СВОИМ
И ВАШИМ МАТЕРИАЛОМ

ВСЕГДА НА СВЯЗИ: +7(920)408-47-96

Реклама для изучения спроса

ШКАФЫ-КУПЕ
КУХНИ • ПРИХОЖИЕ

**ВЫЕЗД
МАСТЕРА**

**УСЛУГИ
ДИЗАЙНЕРА**

ОПЕРАТИВНОСТЬ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ПО
ИНДИВИДУАЛЬНОМУ
ЗАКАЗУ **ГАРАНТИЯ**
ДОЛГОВЕЧНОСТЬ

251-45-11

Реклама для изучения спроса

**НАТУРАЛЬНЫЙ
МЁД**
С НАШЕЙ ПАСЕКИ

ЦВЕТочный, ЛИПОВЫЙ,
КИПРЕЙНЫЙ, ГРЕЧИШНЫЙ;
ПРОПОЛИС, ПЕРГА,
ТРАВЫ, МЕДОВЫЕ БАЛЬЗАМЫ

8 (903) 651-61-77

Реклама для изучения спроса

СоцКомВклад
ВЛОЖЕНИЯ ЗАСТРАХОВАНЫ НА СУММУ ДО 1 400 000 РУБ.

**до 17%
ГODOVЫХ**

Вложения
застрахованы

Каждому клиенту
ценные подарки!*

Название	Срок (в днях)	Сумма	Годовая процентная ставка
Экспресс	30 дней	от 30 000 руб.	8,0 %
Осенний	91 день	от 5 000 руб.	10,0 %
Предел	180 дней	от 5 000 руб.	12,0 %
	365 дней		14,0 %
Абсолют	180 дней	от 30 000 руб. до 200 000 руб.	12,0 %
		от 200 001 руб. до 400 000 руб.	12,5 %
		от 400 001 руб. до 500 000 руб.	13,0 %
Абсолют +	365 дней	от 30 000 руб. до 200 000 руб.	14,0 %
		от 200 001 руб. до 400 000 руб.	14,5 %
		от 400 001 руб. до 500 000 руб.	15,0 %
Юбилейный 17	548 дней	от 50 000 руб.	15,5 %
			17,0 %

**АДРЕСА НАШИХ ОФИСОВ:
г. ВОРОНЕЖ**

ул. 20 ЛЕТ ОКТЯБРЯ д. 80
ОСТАНОВКА «СТРОИТЕЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»
8 (473) 206 64 33

ул. КОЛЬЦОВСКАЯ д. 7
ОСТАНОВКА «ВОКЗАЛ ВОРОНЕЖ-1»
8 (473) 206 64 11

ЛЕНИНСКИЙ ПРОСПЕКТ д. 18
ОСТАНОВКА «ГИПРОКАУЧУК»
8 (473) 206 64 55

ЛЕНИНСКИЙ ПРОСПЕКТ д. 99
ОСТАНОВКА «ИЛЬИЧА»
8 (473) 206 64 92

БУЛЬВАР ПИОНЕРОВ д. 24
ОСТАНОВКА «УЛИЦА ДОМОСТРОИТЕЛЕЙ»
8 (473) 206 64 99

ул. ГЕРОЕВ СИБИРЯКОВ д.67
ОСТАНОВКА «ЮГО-ЗАПАДНЫЙ РЫНОК»
8 (473) 206 64 83

ул. ГЕНЕРАЛА ЛИЗИУКОВА д. 61
ОСТАНОВКА «УЛИЦА 60-Й АРМИИ»
8 (473) 206 64 66

ул. ГЕНЕРАЛА ЛИЗИУКОВА д. 85
ОСТАНОВКА «УЛИЦА ВЛАДИМИРА НЕВСКОГО»
8 (473) 206 64 85

ул. ПЛЕХАНОВСКАЯ д. 35
ОСТАНОВКА «КОЛЬЦОВСКАЯ УЛИЦА»
8 (473) 206 64 22

МОСКОВСКИЙ ПРОСПЕКТ д. 46
ОСТАНОВКА «УЛИЦА 45-Й СТРЕЛКОВОЙ ДИВИЗИИ»
8 (473) 206 64 88

ул. 9 ЯНВАРЯ д. 170
ОСТАНОВКА «УЛИЦА ТОРПЕДО»
8 (473) 206 64 00

*Данные условия доступны для членов потребительского кооператива. Членами кооператива могут стать юридические и физические лица (граждане России старше 18 лет). 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.soccomrf

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



Воронежцы смогут купить жилье по семейной ипотеке до июля 2024 года

Кабинет продлил срок действия программы

Жители Воронежской области смогут воспользоваться программой «Семейная ипотека» до 1 июля 2024 года. Правительство продлило срок ее действия. Программа позволит семьям с детьми получить льготный кредит по ставке до 6% на покупку жилья, строительство частного дома или приобретение земельного участка.

В правительстве также напомнили, что льготная ипотека распространяется на семьи, где ребенок родился с 1 января 2018 года до 31 декабря 2023 года. Максимальный размер субсидируемого кредита для регионов составляет 6 млн, а для Москвы, Санкт-Петербурга, Московской и Ленинградской областей – 12 млн рублей.

По оценкам кабинета, в следующем году льготную ипотеку смогут оформить более 150 тыс. семей, а общий объем выдачи займов, по прогнозам, составит около 1 трлн рублей.



В Воронежской области указом президента ввели средний уровень реагирования

Губернатор наделен полномочиями реализовывать ряд мер обеспечения безопасности

В целях повышения эффективности деятельности высших должностных лиц регионов в связи с введением военного положения на территориях ДНР, ЛНР, Запорожской и Херсонской областей на территориях Воронежской области и еще семи субъектов РФ вводится средний уровень реагирования. Соответствующий указ подписал президент России Владимир Путин 19 октября.

В документе говорится, что в рамках введенного режима высшие должностные лица субъектов РФ осуществляют полномочия по проведению мобилизационных мероприятий в сфере экономики, в органах исполнительной власти и органах местного самоуправления, а также отдельных мероприятий по территориальной обороне, мероприятий по гражданской обороне, защите населения и терри-

торий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и полномочия по реализации мер для удовлетворения потребностей Вооруженных сил РФ, других войск, воинских формирований, органов и нужд населения.

В соответствии с указом главы государства в Воронежской области могут быть реализованы следующие меры:

- усиление охраны общественного порядка, общественной безопасности, военных, государственных и энергетических объектов, а также объектов, обеспечивающих жизнедеятельность населения, функционирование транспорта, коммуникаций и связи, и объектов, представляющих повышенную опасность;
- введение особого режима работы данных объектов;
- временное отселение жителей в безопасные районы с предоставлением жилья;
- введение особого режима въезда и выезда в регион, ограничение свободы передвижения;
- ограничение движения и досмотр транспортных средств;
- контроль за работой объектов транспорта, коммуникации и связи, а также типографий, вычислитель-

ных центров и автоматизированных систем, использование их для нужд обороны при необходимости.

Указ вступил в силу.



В Воронежском Красном Кресте окажут психологическую помощь семьям мобилизованных

Горячая линия будет работать круглосуточно

Воронежское отделение Красного Креста подключилось к работе горячей линии психологической помощи для мобилизованных и их семей в рамках акции #Мывместе. Звонки, поступающие по номеру 8 800 250 18 59, будут принимать круглосуточно. Для этого организуют профессиональных психологов и специально обученных по программе Красного Креста студентов.

Региональное отделение Красного Креста находится на ул. 9 Января, 36/1.

По материалам сайта: riavrn.ru

ТРЕБУЮТСЯ ЭЛЕКТРИК Г/Р/5/2. З/П ОТ 40 Т.Р.

ВОДИТЕЛЬ КАТ «Б», «С», «Д» З/П ОТ 40 Т.Р. КОМАНДИРОВКИ

МЕНЕДЖЕР ПО ПРОДАЖАМ О/Р. 1С. З/П ОТ 30 Т.Р. +%

ШВЕИ НА ПРЕДПРИЯТИЕ ОБУЧЕНИЕ. З/П ОТ 35 Т.Р. СДЕЛЬНАЯ

РАБОЧИЙ НА ПРОИЗВОДСТВО ОФИЦ. ОФОРМЛЕНИЕ. МОЖНО БЕЗ О/Р. З/П 40 Т.Р.

СПЕСАРЬ МСР З/П ОТ 45 Т.Р. **СВАРЩИК** НА П/АВТОМАТ. О/Р ОТ 3 ЛЕТ. З/П ОТ 50 Т.Р.

РАБОТА В СОВЕТСКОМ РАЙОНЕ ГОРОДА ВОРОНЕЖА

☎ 8(980)346-49-19, 8(920)425-72-72

ИНН: 3665035802

Производственной Рекламной Компании

ТРЕБУЕТСЯ ПОЛИГРАФИСТ

Работа в центре города
Режим работы с 9:00 до 18:00
Дружный коллектив

Работа для Вас!

info@soroka.ru

+7(473)210-48-38

РЕКЛАМА НА ЭТОЙ ПОЛОСЕ

☎ 210-48-38

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ

Г. МОСКВА. ВАХТА 15/15, 30/30

☎ 8 916 172 27 82

ИНН: 7729508123

ТРЕБУЕТСЯ ГЛАВНЫЙ БУХГАЛТЕР

>>> С ОПЫТОМ РАБОТЫ. <<<<

ГРАФИК С 8:00 - 17:00

5-ДНЕВНАЯ РАБОЧАЯ НЕДЕЛЯ

☎ 8(920)210-15-56

В ПРОДУКТОВЫЙ ПАРКЕТОН ТРЕБУЕТСЯ АДМИНИСТРАТОР

З/П 20 000 РУБ. В МЕСЯЦ

С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ЧЕТВЕРГ С 9:00 ДО 16:00

ПЯТНИЦА С 9:00 ДО 15:00

☎ 8(952)956-99-68

ВАКАНСИИ

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

ГРАЖДАНЕ РФ И ИНОСТРАНЦЫ РАБОЧИЕ

З/П ОТ 45 000 РУБ

МОЙЩИК ТАРЫ З/П 32 000 РУБ

УПАКОВЩИКИ З/П 45 000 РУБ

☎ 8 (473) 210 73 43
8 (920) 414 00 75

ИНН: 3665057179

«Воронежский тепличный комбинат» приглашает на постоянную работу

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

В зимно-весенний период ежедневно овощные пайки, бесплатная доставка до места работы и обратно

Полный соцпакет, з/п 2 раза/мес

☎ 234-54-12

ИНН: 3665022352

ТРЕБУЕТСЯ УБОРЩИЦА (К)

ДЛЯ УБОРКИ МАГАЗИНА В ВАШЕМ РАЙОНЕ ГОРОДА

ОФИЦИАЛЬНОЕ ТРУДОУСТРОЙСТВО, ПОЛНЫЙ СОЦПАКЕТ, ВЫСОКАЯ З.П.

☎ 8(952)547-48-03
8(950)778-67-54

В СТАБИЛЬНУЮ КОМПАНИЮ ТРЕБУЮТСЯ УБОРЩИКИ З/П 20.000 РУБ. ОПЕРАТОР ПОЛОМОЧНОЙ МАШИНЫ З/П 22.000 РУБ.

График 5/2, оформление по ТК РФ.

☎ 8(951)546-92-42

ул. Циолковского, 27

ИНН: 7708398399

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

РАБОТА ВАХТОЙ В МОСКВЕ И МО.

ОХРАННИК-КОНТРОЛЁР

15/15, 30/30 ДНЕВНЫЕ, СУТОЧНЫЕ СМЕНЫ, АВАНСИРОВАНИЕ, З/П ПОСЛЕ ВАХТЫ, КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ПРОЖИВАНИЯ

☎ 8(495)150-52-98

МОСКВА И, БРАТСКАЯ, УЛ. ЛЮБЛИНСКАЯ Д.101 С ТЫЛОВОЙ СТОРОНЫ, ПОДЪЕЗД 9

ИНН: 7726400227

ТРАНСПОРТНОЙ КОМПАНИИ ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛИ КАТЕГОРИИ «В», «С»

З/П ОТ 70 000 РУБ./МЕС.

ВЫПЛАТЫ ПОСЛЕ КАЖДОГО РЕЙСА

☎ 8(930)402-91-30 ИГОРЬ

ИНН: 112106224229

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ НА ВАХТУ Г. АЛЕКСЕЕВКА

ПРОЖИВАНИЕ, 3-Х РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ, ПРОЕЗД И ОБМУНДИРОВАНИЕ ЗА СЧЁТ ПРЕДПРИЯТИЯ

ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА ОТ 20000 РУБЛЕЙ ЗА ВАХТУ 15 ДНЕЙ ПО 12 ЧАСОВ 6-Й РАЗРЯД ОТ 30000

☎ 8(915)563-20-33

ВЛАДИМИР АЛЕКСЕЕВИЧ

ВАХТОВЫЙ МЕТОД РАБОТЫ, 60/30

Проживание, питание, билеты, медкомиссия - за наш счет.

Работа в Мариуполе на реконструкции города

ПЛОТНИКИ, САНТЕХНИКИ 105.000 руб./мес.,

МОНТАЖНИКИ ЖБК 115.000 руб./мес.,

МАЛЯРЫ-ШТУКАТУРЫ 110.000 руб./мес.

Удостоверения обязательны.

☎ 8-913-840-25-93, 8-918-072-53-72

ИНН: 7707467057

РАБОТА НА ВАХТЕ ПО ТК РФ

З/П от 50.000 р/мес

Монтажники, ЭЭС, Дорожники, Подсобники, Укладчики-упаковщики

Бесплатно: проживание, питание, спецодежда, медосмотр, проезд до объекта и обратно!

☎ 8(982)990-67-49 Ольга

ИНН: 1831176654

ОХРАННИКИ

Работа в Москве, вахта

З/п до 67000р.

Выплаты после вахты, авансирование!

Проживание бесплатно, официальное трудоустройство.

☎ Т.8(910)401-53-37
Т.8(499)750-16-71

ИНН: 7718736336

БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Специальная доставка

ЖАНР: АНИМАЦИЯ, СЕМЕЙНЫЙ

Однажды к берегу Мик-Мика прибывает корзину с малышом гризли! Кто-то снова перепутал адреса, а разбираться с этим придется кому? Конечно, Мик-Мику и Оскару! В компании друзей они отправляются в новое путешествие – теперь, чтобы вернуть домой малыша гризли.

В КИНО С 27 ОКТЯБРЯ

МАКСИМИР КИНО

ЛЕНИНСКИЙ пр-т 174п

MAXI-MIR-KINO.RU

+7 (473) 2-333-777

ГРОЗНЫЙ ПАПА

ЖАНР: ПРИКЛЮЧЕНИЯ

Поссорившись с сыном, царь Иван Грозный случайно ранит его – как на знаменитой картине Репина. Жизнь царевича на волоске. Чтобы все исправить, Грозный отправляется в прошлое с помощью волшебного гримуара. Что-то пошло не так, и Грозный попадает в наше время....

В КИНО С 27 ОКТЯБРЯ

СМОТРИ В КИНО ТАКЖЕ ПО ЛУЖИНСКОЙ КАРТЕ

КАК ПОБОРОТЬ ТРЕВОГУ И СТРЕСС



В любые времена стрессы всегда были в жизни каждого человека. В умеренном количестве их присутствие даже полезно. Но что делать, если стресс в нашей жизни зашкаливает?

Сложно сохранять спокойствие в период больших перемен, во времена кризиса и неопределенности. В современном мире ситуацию усугубляет огромный поток информации, часто негативной и к тому же противоречивой. В условиях переизбытка информации головной мозг не в состоянии перерабатывать все то, что мы ежедневно получаем из СМИ, интернета, социальных сетей. Вследствие этого у человека появляются раздражительность, нарушение сна, тревога, страх, ощущение безнадежности, вплоть до состояния паники и отчаяния.

Существуют эффективные способы улучшить свое состояние.

Психогигиена. Ограничьте себя, хотя бы частично, от потока информации, особенно негативной и недостоверной. Сократите до минимума время, которое вы проводите перед экраном телевизора, монитором компьютера, с гаджетами. Старайтесь меньше общаться с людьми, которые фиксируются только на негативе, имеют пессимистичный настрой.

Увеличьте физическую активность. Займитесь спортом, много ходите. Выберете тот вид физической активности, который вам нравится. Занимайтесь регулярно, желательно ежедневно, не менее 20-30 минут. Обязательно включите в комплекс упражнений аэробную нагрузку: быструю ходьбу, бег, приседания, прыжки, езду на велосипеде, ходьбу по лестнице. Доказано, что нейромедиаторы, которые образуются во время физической нагрузки, значительно снижают тревожность.

Пейте достаточно воды. Обезвоживание организма ухудшает работу мозга, усиливает тревогу. Регулярно пейте еще до появления чувства жажды, т.к. жажда говорит о том, что организм уже находится в состоянии обезвоживания.

Высыпайтесь. Недостаток сна отрицательно сказывается на работе мозга: повышается уровень тревоги, возникает раздражительность, снижаются умственные способности и фон настроения, может начаться депрессия. Чтобы эффективно противостоять стрессу, Вам обязательно необходимо высыпаться.

Нормализуйте режим питания. Старайтесь питаться по возможности разнообразно, выбирайте более полезные продукты, прошедшие минимальную промышленную обработку. Увеличьте в своем рационе количество овощей и фруктов, желательно сырых. Ежедневно употре-

бляйте достаточное количество белка, т.к. при стрессе увеличивается его расход. Уменьшите количество сахара и «быстрых» углеводов, а также кофе и крепкого чая. Употребляйте достаточно много кисломолочных продуктов. Прием алкоголя желательно полностью исключить.

Отвлекайтесь на любые занятия. Беритесь за любые рутинные домашние дела: стирка, уборка, наведение порядка в доме. Делайте то, на что обычно не хватает времени: разберите в кладовке, на балконе, наведите порядок в шкафах, избавьтесь от старого, ненужного. Слушайте музыку, смотрите кино, занимайтесь рукоделием, учите иностранный язык.

Дыхательные упражнения. Освойте методику дыхательных упражнений. Их существует большое количество, и они хорошо помогают расслабиться в состоянии сильного стресса. Людям пожилого возраста, а также людям, имеющим заболевания сердечно-сосудистой системы, перед началом занятий дыхательными упражнениями рекомендуется проконсультироваться со своим лечащим врачом.

а) Дыхание животом. Лучше в положении лежа, можно сидя. Положить одну руку на верхнюю часть живота, чтобы было удобнее следить за движениями брюшной стенки. На вдохе максимально надуть живот. На выдохе живот максимально втянуть в себя. Делайте медленные вдохи и

выдохи. Продолжайте в течение 1-2 минут, постепенно увеличивайте длительность до 5-10 минут.

б) Дыхание на счет 4-7-8. Медленный вдох через нос на счет 4 (1-2-3-4). Задержите дыхание на счет 7 (1-2-3-4-5-6-7). Выдохните через рот на счет 8 (1-2-3-4-5-6-7-8). Повторить 4 раза. Постепенно можно увеличить до 8 раз.

Поддержка и помощь. Поддерживайте близких морально и не отказывайтесь от поддержки сами. Больше общайтесь, делитесь своими чувствами с другими. Помогите тем, кому сейчас хуже, чем Вам. Занимайтесь благотворительностью. Это может быть не только материальная, финансовая помощь. Бывает достаточно выслушать, дать совет, успокоить, поделиться полезной информацией. Помогая другим, мы еще больше помогаем себе, т.к. начинаем чувствовать себя сильнее.

Состояние «здесь и сейчас». Старайтесь решать только насущные проблемы. В период неопределенности живите настоящим моментом, «здесь и сейчас». Старайтесь замечать любые позитивные моменты в своей жизни, даже самые незначительные. Например, солнечный день, вкусный завтрак, хороший фильм, звонок друга и т.д.; список можно продолжать бесконечно.

Есть и хорошие новости. Стресс, как это ни парадоксально, играет позитивную роль в нашей жизни. После

решения проблемы мы станем сильнее, опытнее, выносливее, повышается уверенность в себе. Стресс мотивирует нас налаживать отношения с окружающими, концентрироваться на решении проблемы, достигать поставленных целей.

Однако бывают ситуации, когда человек не может самостоятельно справиться со стрессом. Если Вы пробовали выполнять указанные рекомендации, но это не привело к нужному результату, обратитесь к специалисту:

- нарушение сна;
 - снижение аппетита;
 - частые головные боли;
 - постоянное чувство усталости, слабость;
 - мышечное напряжение в теле;
 - часто возникающие чувства страха и/или тревоги;
 - подавленное настроение, апатия, чувство безысходности, отсутствие желания что-либо делать;
 - приступы паники, страха, которые сопровождаются такими симптомами, как дрожь в теле, озноб или жар, сердцебиение, головокружение, затрудненное дыхание и другие;
 - эмоциональное состояние мешает Вам полноценно работать, заниматься домашними делами.
- Если Вас беспокоит что-то из вышеперечисленного, это означает, что Вам необходимо обратиться за помощью к специалисту.

Екатерина Голубева

Пугающе-интересные мастер-классы

в ТК «Армада»

Начало мастер-классов в 12:00 и 14:00

 29 октября

Сделаем ярко-страшную тыкву из бумаги и другие объёмные поделки

 30 октября

Сделаем ведьмин домик из палочек для мороженого и другие поделки

6+



САМЫЙ МИСТИЧЕСКИЙ ДЕНЬ ОКТЯБРЯ



Во всем мире Хеллоуин отмечается 31 октября. Расскажем о его истории и о том, как россияне отмечают относительно новый для себя праздник.

История его началась, когда кельтские племена жили на территориях современной Великобритании, Ирландии и северной Франции. Праздник назывался Самайном и символизировал окончание лета и сбора урожая. Для кельтов это был праздник священного огня. Они верили, что этот новый огонь принесет благополучие на весь будущий год. Всю ночь жгли священные костры, а на утро раздавали, чтобы люди зажгли от них свои домашние очаги. Угольки несли домой в своеобразных светильниках, вырезанных из репы. Эти репы послужили прообразом современной тыквы – фонаря Дже-

ка. Кельтские народы предпринимали множество мер по защите себя и своего жилища от нечисти. Для того, чтобы отпугнуть злых духов, кельты мастерили жуткие костюмы из звериных шкур и оставляли у дома еду для нечистой силы, чтобы задобрить ее.

С приходом христианства языческие праздники потеснили. Однако древние традиции, пережив некоторую трансформацию, сохранились до сих пор. Теперь принято облачаться в нарядные костюмы, вместо звериных шкур. Угощения достаются детям, вместо духов. По-прежнему приносят в дом священный огонь, в вырезанных из тыквы фонариках. Праздник Хэллоуин – прекрасный способ разнообразить осенние будни и повеселиться.

Символы и традиции Хеллоуина

Самый узнаваемый символ – это «Фонарь Джека» – тыква с вырезанной рожицей и свечкой внутри. Одна из версий легенды гласит, что этот светильник отпугивает заблудшую душу Джека – хитрого и жадного кузнеца, который дважды обманул Сатану и не попал ни в ад, ни в рай. С тех пор душа Джека скитается по земле, освещая себе путь фонарем из тыквы. Сегодня на тыквах вырезаются и другие символы праздника: черных кошек, приведений, летучих мышей и пауков. Считается, что тыква со свечкой отгоняет от дома злых духов.

Существует похожая на рождественские колядки традиция «Сладость или пакость». Изначально бедняки просили еду в обмен на молитвы. Со временем угощения начали собирать дети, переодетые в костюмы разной нечисти. Хозяева, которые не угощали колядующих, получали взамен какую-то мелкую пакость.

Для ночи всех Святых характерны разные суеверия, а также гадания. Например, на Хеллоуин нельзя оборачиваться даже если кто-то позовет – иначе можно лишиться рассудка. В ночь 31 октября запрещено открывать окна и двери – иначе можно пустить в дом нечистую силу.

Если весь день носить одежду наизнанку, то можно встретить ведьму. Также незамужние девушки в канун дня всех Святых гадают на суженого, судьбу, грядущую свадьбу. Например, если в ночь на Хэллоуин положить под подушку яблоко и загадать желание, а утром съесть, то желание обязательно исполнится.

Изначально на Хеллоуин все являлись в обличье мертвецов, позднее праздник превратился в шоу, а костюмы стали менее страшными и более яркими. Так появилась традиция наряжаться в карнавальные наряды и устраивать конкурсы на самый лучший костюм. Сейчас популярно переодеваться в костюмы любимых героев фильмов, сказочных персонажей, представителей поп-культуры.

Как и любой праздник, Хеллоуин имеет свои традиционные блюда. Приготовленные из сезонных овощей или любимых лакомств, стилизованные под тематику праздника. Например, яблоки в карамели, расписные пряники, миндальное печенье в виде ведьминых пальчиков, пироги и кексы из тыквы или яблок, пунши и глинтвейны. Хотите удивить гостей в самую страшную ночь в году? Готовьте ингредиенты для самых кошмарных блюд Хеллоуина!



Печенье «Пальцы ведьмы»

Вам понадобится:

- сливочное масло 250 г,
- 1 яйцо,
- ванильный сахар 1 ч. ложка,
- мука 2,5 стакана,
- соль 1 ч. ложка,
- шоколад 0,5 плитки,
- миндаль,
- варенье.

Для теста смешайте сахар, масло, яйцо, ванильный сахар. К этой смеси добавьте муку, соль, затем уберите на 30 минут в холодильник. Разделите тесто на части, каждую раскатайте в колбаску и придайте ей форму пальца. Зубочисткой можно сделать бороздки и морщинки, на кончик «пальца» накладываем миндаль вместо ногтя. Выпекайте в духовке при температуре 180-200 градусов примерно 20 минут. Для устрашающего вида обмакните «пальцы» в топленом шоколаде и украсьте красным вареньем.

Для полного погружения в атмосферу Хеллоуина принято украшать дом и предметы интерьера в цвета праздника и атрибутов – тыкв, пауков, летучих мышей. Если вы хотите отметить ночь ужаса и впечатлить гостей, тогда придется постараться!

Главными цветами Хеллоуина являются оранжево-чёрные цвета, символизирующие что-то страшное, таинственное, но в то же время праздничное, яркое, тёплое. Тыква – главный символ Хэллоуина и должен быть предметом интерьера в виде фонарей, просто тыкв, чьих-то голов. На стенах можно развесить гирлянду из летучих мышей или повесить у входа в дом. Паутину можно сделать из марли и повесить ее везде, где возможно. Пауков можно купить как декоративных, так и нарисовать их на стаканах, воздушных шариках, стенах, сделать приведений из воздушных шариков и марли. Надуйте шарики, сверху повесьте кусок марли, по желанию добавьте глаза и рот. Готово! Особенно эффектно это смотрится на люстре. Используйте природные украшения. Например, можно украсить дом букетом из желтых листьев, веточек рябины и облепихи. Сделать композиции из каштанов и желудей. Все это будет смотреться уместно и гармонично, стоит только проявить фантазию.

Ольга Некрасова

ГАДАНИЕ ПО КАРТАМ ТАРО
8-903-651-61-77
Немедицинские услуги

ТАРО. ЛЕНОРМАН
СНЯТИЕ ПОРЧИ
ОТЧИТКА РОДА
89031449154
Немедицинские услуги

ПРЕДСКАЗАНИЕ БУДУЩЕГО, СНЯТИЕ ПОРЧИ
РАБОТАЮ НА РАССТОЯНИИ
т.8(903)328-33-45
Немедицинские услуги

ЗНАХАРЬ - ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НЕГАТИВА
Отливка на свинец, воск, воду. Ладка рушником, скалкой, ложкой, медом, имбирём, солью, яйцами, свечой жизни. Помощь в восстановлении межличностных отношений, работы, бизнеса. Познание сути вещей (событий). Целительная практика ударно-динамического массажа (по Максиму Г.Н.). Помощь детям бесплатно.
8-910-248-14-07
Немедицинские услуги
Необходима консультация специалиста

МАТУШКА ГАЛИНА
Предскажет: как поступить? Чего ждать? Чего опасаться?
Все виды гадания, снятия порчи, печати
единичества, приворот 100%
Я ПОМОГЛА МНОГИМ, ПОМОГУ И ВАМ!!!
8(980)349-96-83
Немедицинские услуги

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ
210-48-38

ДЕТЕКТИВНОЕ АГЕНТСТВО
«ВСЕ ТАЙНОЕ СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ»
БОЛЕЕ 100 ДЕЛИКАТНЫХ УСЛУГ
TABRIS
Whatsapp
+7(980)242-97-87
Лицензия ЧД № 003108

РЕКЛАМА В ЛИФТАХ

50

СТЕНДОВ В ПОДАРОК

Русмедиа
рекламная компания

8-473-251-41-88
Условия акции уточняйте на сайте rus-media.pro

Врач, специалист по туберкулезу

Добытчик «черного золота»

Осветительный прибор

Чистый вес товара

Восхищение

Субмарина капитана Немо

Имя Воробьянинова

Вокальное произведение

Наивысшее достижение в спорте

Центральный отдел нервной системы

Выступающий с речью

Часть цветка

Олений мох

Домашний заяц

Магнитофон совмещенный с радиоприемником

Единица измерения силы тока

Сельское кладбище

Государство в Азии

«Ангажемент» по-русски

1

Болячка на детском языке

Вид спортивного противоборства

Парашютная веревка

Хим. отравляющее в-во

Деталь реактивного двигателя

Приспособление для остановки механизма

Разгульное пиршество

2

РЕКЛАМА НА ЭТОЙ ПОЛОСЕ
210-48-38

Сибирские меховые сапоги

Древнее ударное оружие

2

«Рекламная СОРОКА» №40 (85) 24 октября 2022 г. Страница 4

ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ ЛЕЖИТ ЧЕРЕЗ ЖЕЛУДОК



Заболевания пищеварительной системы, в том числе – хронические, встречаются в любом возрасте. Это врожденные патологии или приобретенные в результате стрессов, неправильного питания недуги. А между тем, именно ЖКТ поставляет питательные вещества для нашего организма. Сбои в его работе способны негативно влиять на общее состояние человека, вплоть до преждевременной смерти.

Значение здорового ЖКТ для организма

Организм человека – это взаимосвязанная система, и отдельные проблемы отражаются на состоянии в целом. Здоровый ЖКТ – это основа хорошего самочувствия. Он выполняет следующие функции:

- переваривает поступающую пищу в доступные питательные вещества;
- образует и усваивает витамины и ферменты;
- выводит из организма яды, токсины и очищает кровь;
- защищает от патогенной микрофлоры, благодаря лимфоцитам и иммуноглобулинам;
- является домом для полезных бактерий, участвующих в пищеварении и работе организма, в том числе – противодействуют развитию раковых клеток;
- в слизистой кишечника вырабатываются гормоны, повышающие тонус сосудов, улучшающие настроение, успокаивающие и вызывающие аппетит;
- поджелудочная железа вы-

рабатывает ряд необходимых гормонов, в том числе инсулин.

Если в результате неправильного образа жизни, стрессов или других факторов один из органов заболевает, организм ощущает последствия. Нарушается обмен веществ, снижается иммунитет, ухудшается состояние волос, кожи, мышц. Страдает сердечно-сосудистая и эндокринная система. Появляется вялость, головные боли, повышается температура. Заболевания поджелудочной железы способны спровоцировать развитие диабета и раковых опухолей. Цирроз печени, вызванный неумеренным употреблением алкоголя, сокращает жизнь. Опасны для здоровья также заболевания, как прободные язвы желудка и кишечника, хронические гастриты, колиты.

Правильные привычки: как помочь ЖКТ?

Как сохранить здоровье или восстановить ЖКТ после болезни? Здесь необходим комплексный подход. На органы влияет пища, которую мы едим, и образ жизни, который мы ведем:

Правильное питание. Обилие жирной, острой, маринованной или копченой пищи, бессистемные перекусы, переизбыток нагружают до предела пищеварительную систему. Органы работают на износ и в конце концов заболевают. Пища, сохраняющая здоровье ЖКТ, должна быть сбалансированной. Нежирное отварное или тушеное мясо, рыба, фрукты и овощи, клетчатка, зелень, натуральные напитки, кис-

ломолочные продукты, каши – вот то, что составляет ежедневное меню. Организму необходим полноценный завтрак и обед, а вот к ужину от тяжелых блюд лучше отказаться. Нельзя кушать чрезмерно горячие и холодные блюда.

Подвижный образ жизни. Малоподвижная работа способна «убить», причем незаметно, даже железное здоровье. Необходимо выбирать время для пеших прогулок, бега, физических упражнений.

Массаж живота – это отличный стимулятор деятельности ЖКТ. Опытные мамы знают, как делать круговой массаж и «велосипед» ножками у младенцев. То же самое необходимо и взрослым, ведь строение кишечника у нас одинаковое, и взрослые также часто страдают нарушениями пищеварения.

Ограничьте употребление спиртных напитков и лекарств. Неконтролируемый прием наносит невосполнимый вред организму, а особенно – ЖКТ, принимающему первый удар на себя.

Соблюдение этих правил не представляет трудностей. Привыкнув к правильному питанию и активному образу жизни, снизив пагубную нагрузку на ЖКТ, вы незамедлительно почувствуете улучшение самочувствия, прилив бодрости и сил.

Вредные привычки: как мы губим свое здоровье

Самое «железное» здоровье можно подорвать, если планомерно отравлять себя неправильной пищей или токсичными веществами. Пагубными для ЖКТ являются:

- обильная острая, соленая, кислая, жареная еда. Также, не стоит злоупотреблять сладостями, чипсами, сухариками и продуктами на основе трансжиров;
- большие дозы алкоголя и некоторые лекарственные препараты;
- нарушение режима питания, переизбыток на ночь, диеты для похудения;
- систематические запоры или диареи;
- малоподвижный образ жизни.

Нарушения в работе ЖКТ отражаются на работе всего организма, и сокращают продолжительность жизни. Поэтому, стоит задуматься и искоренить вредные привычки, которые наносят вам непоправимый ущерб.

Диагностика и лечение ЖКТ

Только начавшееся заболевание, не дающее выраженных симптомов, могут диагностировать при плановом профосмотре. В случае жалоб, врач назначает УЗИ брюшной полости, обследование с помощью зондов или капсул, анализы, которые выявляют источник плохого самочувствия. В зависимости от диагноза назначается лечение. В некоторых случаях заболевания ЖКТ, зафиксированные в медкнижке, становятся препятствием к устройству на выбранную работу.

«Полезности» для желудка

Прежде всего, необходимо определиться, что значит правильное питание для желудка, а что такое полезное питание. Под правильным питанием подразумевается сбалансированное питание с оптимальным количеством необходимых жиров, особенно масел растительного происхождения холодного отжима (льна, расторопши, тыквы), белков, углеводов и отсутствием раздражающих слизистую желудка веществ. Такое питание способствует нормальной работе желудочно-кишечного тракта.

Почему масло для желудка так важно?

Потому, что эпителий слизистой стенок желудка, на который постоянно воздействует соляная кислота, имеющаяся в составе желудочного сока, нуждается в защите. А названные масла, обладая обволакивающим свойством, выстраивают, таким образом, масляный барьер перед слизистой, защищая ее от раздражающих эндогенных и экзогенных веществ.

Валерия Тихонова

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 НА ЭТОЙ ПОЛОСЕ

251-45-99

ГАДАНИЕ ПО КАРТАМ ТАРО

8 903 651 61 77

Немедицинские услуги Реклама для изучения спроса

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ



ОВЕН (21.03 – 20.04)

Овнам рекомендуется пустить в ход всю дипломатичность, чтобы избежать серьезной ссоры с коллегами и начальством. Но и нежелательно пропадать на работе днями и ночами: старайтесь работать размеренно, не беритесь за выполнения сверхзадач - этим вы можете подорвать своё здоровье.



ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

В этот вторник Тельцам предстоит организовать много встреч, разобрать массу новостей, и совершить несколько деловых поездок. В среду же могут произойти интересные события, которые положительно отразятся на материальном положении. А в четверг будут удачными серьезные покупки.



БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

На работе возможны перегрузки и завышенные требования начальства к некоторым из Близнецов. Душевное спокойствие и светлые мысли не оставят Близнеца. Это лучшее время для получения советов, проведения переговоров и ревизии планов, а также для любой интеллектуальной работы.



РАК (22.06 – 23.07)

На этой неделе для некоторых из Раков первое дело - проявлять инициативу и всячески демонстрировать свою активность. К идеалам в любви, образовании и искусстве следует стремиться, используя новые технологии и методики труда, а также учитывая прошлый опыт и подсказки интуиции.



ЛЕВ (24.07 – 23.08)

Время начала недели позволит немного отвлечься и хорошо провести время с друзьями и любимыми. В собственном доме некоторых из Львов могут произойти перемены, вроде вынужденного отъезда близкого человека. А этот вторник может оказаться самым коварным днём недели.



ДЕВА (24.08 – 21.09)

В начале недели у некоторых из Дев появится возможность без потерь разобраться с возникающими сложными ситуациями. В понедельник постарайтесь плавно войти в рабочий ритм. Время неординарное и творческое. Если вы запланировали путешествие, то оно будет богато впечатлениями.



ВЕСЫ (22.09 – 23.10)

Неделя будет щедрой на внезапные порывы и веяния в виде шансов, перспектив и полезных знакомств. Некоторым из Весов придётся осваивать новый язык, будь то в программировании, научном сленге, или в общении с итальянцами, французами, или португальцами.



СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

Некоторым из Скорпионов в течение недели удастся наконец громко заявить о себе. Возможно, появится шанс проявить талант и продемонстрировать деловую хватку. Проявите щедрость души и будьте снисходительнее не только к своим слабостям, но и к недостаткам ближайшего окружения.



СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

С понедельника по среду для Стрельца лучше пользоваться общественным транспортом. Искусство компромисса принесёт вам гораздо больше, чем прямой натиск, к тому же, впоследствии вы сумеете скорректировать ситуацию так, как посчитаете нужным. Субботу отдайте походу по магазинам.



КОЗЕРОГ (22.12 – 19.01)

Начало недели благоприятно для духовных размышлений, самообразования, изучения наук и ремёсел. Вторая половина недели - время испытаний и трансформаций. В выходные же Козероги могут позволить себе роскошь поездки на природу в компании друзей или родных.



ВОДОЛЕЙ (20.01 – 19.02)

Середина недели для Водолея лучше всего подходит для серьёзного и взвешенного подхода к работе. В четверг хорошо будут удаваться спонтанные действия, так что в этот день можно поддаться внезапному порыву, и действовать по наитию. Избегайте действий из альтруистических побуждений.



РЫБЫ (20.02 – 20.03)

Со среды в жизнь Рыб ворвётся вихрь новых событий. Особенно удачным в этот период будет общение и контакты с влиятельными людьми, спонсорами и единомышленниками. Уже с воскресенья Рыба сможет распоряжаться своим временем более свободно.

ВАГОНКА: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ



Доска-вагонка все чаще используется для оформления не только загородных домов, но и городских квартир. Теплую фактуру натуральной древесины любят многие. Но далеко не каждый решится сделать в собственной квартире стены или потолок «как на даче». Попробуем выяснить, насколько хороша и уместна вагонка в городском интерьере.

Плюсы:

1. Экологичность. Вагонка – натуральный материал. Она безопасна для здоровья человека, не содержит вредных включений и может использоваться в жилых помещениях без каких-либо опасений.
2. Доступность. Цена у вагонки вполне приемлема для многих. Купить ее могут себе позволить даже те, кто предпочитает делать бюджетный ремонт.
3. Широкие возможности для обработки. Доску мож-

но покрыть лаком, маслом или красками нужного оттенка. Выдержать общую цветовую гамму интерьера или сделать яркий акцент совсем несложно.

4. Простота монтажа. Чтобы оформить вагонкой стены или потолок, необязательно нанимать бригаду строителей. При наличии инструмента и определенных навыков вполне можно справиться своими силами.

5. Всегда в тренде. Кантри, прованс, швейцарское шале, теплое средиземноморье, скандинавский стиль – натуральная древесина будет уместна, если вы предпочитаете эти стили оформления интерьера.

Минусы:

1. Нюансы монтажа. Вагонку на бетонные стены городских квартир нужно крепить на обрешетку. Стоит учесть возможные потери в высоте и объеме помещения – они неизбежны.

2. Низкая влагостойкость. Древесина хорошо впитывает влагу. Поэтому в мокрых зонах ее стоит применять с осторожностью. И обязательно защищать от излишнего влияния влаги пропитками.

3. Пожароопасность. Дерево горюче – это факт. Проконтролируйте, чтобы доска была покрыта огнезащитными составами.

4. Разница фактур и оттенков. Стоит учесть, что каждая порода дерева имеет свою особенную структуру и цвет древесины. Сосну и осину можно колорировать чуть ли не во все оттенки радуги. А вот чтобы придать светлый оттенок дубу, грабу или кедру придется потрудиться.

5. Сложность замены. Если когда-нибудь деревянные оттенки вам наскучат, учтите, что снять вагонку – не одно и то же, что заменить обои или поменять краску. Предстоит кро-

потливый демонтаж и подготовка поверхностей под будущую отделку.

Вагонка в доме: идеи декора

Вагонка прекрасно поддается окрашиванию и обработке, поэтому дизайнеры получают возможность экспериментировать. Популярные способы видоизменить материал:

Браширование. Способ декоративной обработки, цель которого – искусственное состаривание изделий. Мастера проходятся по лицевой стороне ламелей специальной жесткой щеткой, благодаря чему проявляется неповторимая фактура.

Создание белой вагонки. Этот метод подразумевает обработку специальной морилкой. Важно придать панелям цвет и сохранить природные древесные узоры. Поэтому морилку необходимо наносить тонкими слоями.

Придание мягкого блеска. Чтобы создать эффект мерцания, мастера наносят на панели вагонки специальные полупрозрачные составы. После обработки материал сохраняет естественную текстуру и приобретает приятный глянцевый блеск. А еще красящие составы выступают дополнительным барьером от плесени и грибка.

Смена цвета. С помощью совместимых с деревом красителей можно придать вагонке любой оттенок – от пастельного до ультраяркого. Например, очень эффектно смотрятся белая и голубая вагонка, панели с градиентом. Лучше использовать быстросохнущие составы, не оставляющие раз-

водов. Для закрепления эффекта можно нанести на декоративный слой защитное средство.

Способы применения вагонки в интерьере

Материал можно использовать для оформления любого помещения. Интересно смотрится отделка спальни вагонкой, дизайн прихожей, гостиной, детской. Нетривиальные решения «оживят» комнаты и спасут излишне скромную обстановку.

Для чего можно использовать вагонку:

Обшивка стен. Ламели станут отличной альтернативой обоям, панелям, штукатурке и плитке. Можно укладывать вагонку горизонтально, вертикально, по диагонали. Раньше такой дизайн вагонкой применяли для частных домов, однако сейчас он популярен и в квартирах.

Оформление пола и потолка. Такой дизайн вагонкой подойдет для спальни, гостиной, кабинета и детской. А вот для ванной и кухни деревянные пол и потолок – рискованное мероприятие по причине нестабильного микроклимата.

Облицовка балкона. Вагонка прекрасно подойдет для отделки стен и пола. Если балкон или лоджия просторные, выбирайте вертикальный способ укладки. Для маленьких пространств подойдет монтаж по горизонтали и диагонали.

Создание кухонного фартука. Из вагонки получится отличное оформление в духе кантри. Для создания фартука потребуются короткие ламели и декоративные плинтусы. В за-

висимости от стиля интерьера можно внедрять как природные текстуры, так и окрашенные доски.

Отделка дверных проемов. Декоративная вагонка подойдет для необычного оформления межкомнатных арок. Эффектные деревянные планки станут акцентом, если дверное полотно отсутствует. Материал будет прекрасно смотреться на фоне темных обоев, окрашенных или оштукатуренных стен.

Отделка окон. Вагонка подойдет для создания откосов. Этот материал экологичнее привычного пластика и гораздо интереснее смотрится в интерьере. Панели можно закрепить на монтажную пену или обрешетку.

«Тюнинг мебели». Материалом можно обшить массивный шкаф или кухонный гарнитур. Для этой цели подойдет прочная и влагостойкая евровагонка. Она одинаково хороша как для наружной, так и для внутренней облицовки шкафов.

Зонирование комнат. Из вагонки получатся легкие и прочные перегородки для разделения участков. Можно пойти простым путем – сделать визуальное зонирование, оформив ламелями стены только в одной зоне.

Создание акцентов. Например, материалом можно оформить только одну стену, которая станет украшением интерьера. Еще вариант – включить в обстановку панно из вагонки.

Владислав Комаров

СТРОИТЕЛЬСТВО

УСТАНОВКА НАТЯЖНЫХ ПОТОЛКОВ

БОЛЬШОЙ ВЫБОР ФАКТУР И ЦВЕТОВ

ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК:
8(903)651-49-55

Гарантия качества

Реклама для изучения спроса

СКИДКА 2000 РУБЛЕЙ НА КАЖДОЕ ИЗДЕЛИЕ

ДВЕРИ, ОКНА, БАЛКОНЫ

РАССРОЧКА ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

8(952)556-29-43

Подробности по телефону

УТЕПЛЕНИЕ ДОМОВ ПЕНОИЗОЛОМ

8-951-549-02-60 Александр

www.penoizol-master.ru

До 3-х этажей

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА

ДОМА, БАНИ, ТЕПЛИЦЫ, ЗАБОРЫ, ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА

+7(473)251-45-11

Реклама для изучения спроса

СКУПАЕМ СТИРАЛЬНЫЕ МАШИНЫ В ЛЮБОМ СОСТОЯНИИ

8-915-549-34-28

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ ФК «ПЛАСТ»

ОСЕННИЙ ЦЕНОПАД

СКИДКИ!!!

8(915)544-92-77

Алексей

Подробности по телефону

БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ

ВЫПОЛНЯЕТ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА

ДОМА И БАНИ
ФУНДАМЕНТ
ФАСАДЫ
САЙДИНГ
КРОВЛЯ
ЗАБОРЫ
ВНУТРЕННИЕ РАБОТЫ
и многое другое

РАБОТЫ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ. КАЧЕСТВЕННО. БЫСТРО.

8-903-651-45-11

До 3 этажей

Реклама для изучения спроса

ООО «ВЕРТЕКС 2000»

ДЕМОНТАЖ МЕТАЛЛОЛОМА

Вывоз от 100 кг. Цена до 28 руб. Закупка, поставка на завод металлолома

Работаем по всей Воронежской области

8(915)584-37-36
8(906)677-41-90

Лиц.ЛО-61-01-007627 от 04.03.20г.

КРОВЛЯ

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ СВОЕГО МАТЕРИАЛА

Пенсионерам скидка

8-920-211-81-96

НИКОЛАЙ ИВАНОВИЧ

Действует постоянно. Подробности по тел.

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

210-48-38

РЕМОНТ КВАРТИР

★★★★★ СТЕНЫ
★★★★★ ПОТОЛКИ
★★★★★ ПОЛЫ

+7(473)251-45-99

Реклама для изучения спроса

КУПЛЮ

- Куплю нерабочие микроволновые печи. 8-919-239-11-36
- Куплю аудиотехнику 89191812453
- Стиральные машинки в любом состоянии 8-915-549-34-28

Антиквариат и коллекционирование

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

ПРОДАМ

Стол 85x60x75 89155827705

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

УСЛУГИ

- Шапки шубы пошив ремонт одежды тонировка меха 89155452628
- Стирка: плед, одеяло, куртка в течение часа за 450р. Прачечная самообслуживания 89192341269
- СТИРАЛКИН: Стирка белья. Химчистка одежды. Аквачистка ковров. Быстро и чисто! т. 22-99-249

Грузоперевозки

Грузчики, переезды 89601214278

Уборка

Клининг 89038508523 Майя

СТРОИТЕЛЬСТВО

- Установка заборов. Навесы. Ворота. 8(473)240-46-47, 89204044048
- Поклейка обоев 89103451297 Оля
- Утепление домов пеноизолом. 8-951-549-02-60
- Строительная бригада: кровля, фасады и другие виды работ. Пенсионерам скидка. 8-960-114-44-77
- Кровля, строительство, все виды работ из нашего материала. Пенсионерам скидка. 8-920-211-81-96
- Бурение скважин. 8(473) 229-06-21, 8-930-413-18-55

СУВЕНИРНАЯ ПРОДУКЦИЯ

info@soroka.ru

- ✓ пакеты
- ✓ кружки
- ✓ футболки
- ✓ ручки
- ✓ блокноты
- ✓ календари
- ✓ магниты

8-903-651-41-22

Натяжные потолки

Натяжные потолки, осенние скидки! 8-915-544-92-77

Услуги электрика

Электрик, ремонт 89507725678

Услуги сантехника

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

Сантехнические работы, без выходов, недорого 89678949363

Окна, двери, балконы

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

Двери.Окна.Откосы. 89155441601

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

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

Ремонт окон. Частный мастер. Без выходов. Качество 89802459571

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

МЕБЕЛЬ

Ремонт и перетяжка мебели

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

Рем.и перетяжка мебели 89204414066

РЕМОНТ

Бытовой техники

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

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

Телевизоров, СВЧ ремонт. Гарантия 2570622

Ремонт телевизоров 89507740452

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

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

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

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

РАЗНОЕ

Магия и гадание

Таро Астролог Маг 89529595830

Елена ворожея, магия, гадание, реальная помощь 89204160066

ВАКАНСИИ

Требуются: электронщики и слесари. 8-952-958-88-90

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

Требуются охранники 4 и 6 разряда, своевременная оплата, социальный пакет 89081378221, 89204076860

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

Приемщик заказов до 38000 руб. 8-952-547-56-55

Требует курьер г. Москва. Тел. 8-987-397-98-46

Требуется агроном-садовник 8-951-553-64-59

Офисная подработка 89923455177

Администратор в продуктовый магазин. 8-952-956-99-68

Охранники вахта в Москву. 8-910-401-53-37, 8-499-750-16-71

Работа на полдня 89204235587

ВАХТА. МОСКВА. СТРОИТЕЛЬСТВО! МОНТАЖНИК, РАЗНОРАБОЧИЙ, АРМАТУРЩИК, БЕТОНЩИК. ПИТАНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ, СПЕЦ. ОДЕЖДА. ОФИЦИАЛЬНО. 8-919-711-75-38

Требуются распространители по почтовым ящикам. Выплаты еженедельные + оплата проезда. 8(952)558-86-85

Требуются уборщицы в магазин. 8-952-547-48-03

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

Требуются охранники на вахту в г. Алексеевка. 8-915-563-20-33

Водители категории «В», «С», з/п от 70 000 руб. в мес. 8-930-402-91-30

Вахта: охранники, монтажники, дорожники, подсобники, укладчики-упаковщики. 8-982-990-67-49

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

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

Требуются охранники, г. Москва, вахта 15/15, 30/30. 8-916-172-27-82

Требуются разнорабочие и фасовщики(цы). 8-960-127-37-76, 8-960-127-37-86

Вахта в Москве, охранник-контролер. 8(495)150-52-98

РЕМОНТ

- СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
- ПОСУДОМОЕЧНЫХ МАШИН
- ХОЛОДИЛЬНИКОВ
- ДРУГОЙ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ

РЕМОНТ НА ДОМУ СИСТЕМА СКИДОК

ГАРАНТИЯ ОТ 1 ГОДА

8(920)404-26-20

Действует постоянно. Подробности по тел.

ПЕРЕЕЗДЫ ЗАКАЗ ГРУЗЧИКОВ, ГАЛЛИ

МЫ КРУПНАЯ ФЕДЕРАЛЬНАЯ ТРАНСПОРТНАЯ КОМПАНИЯ!

РАБОТАЕМ В ЛЮБОМ РАЙОНЕ. БЕЗ ПОСРЕДСТВЕННОЙ ОПЛАТЫ ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ ПО ВОРОНЕЖУ И ОБЛАСТИ

ТЕЛ.: 8-920-229-38-23

ИНН: 112106224229

ПОТОЛКИ НАТЯЖНЫЕ

ГЛЯНЦЕВЫЕ, МАТОВЫЕ, САТИНОВЫЕ

ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ

8(473) 251-61-77

Реклама для изучения спроса

РЕМОНТ ПЛАСТИКОВЫХ ОКОН

Устранение продувания
Регулировка створок
Москитные сетки
Замена стеклопакета
Защита от детей

8-903-651-45-11

Реклама для изучения спроса

СПИЛ ДЕРЕВЬЕВ

251-45-99

УБОРКА УЧАСТКА
ПОКОС ТРАВЫ

Реклама для изучения спроса

БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ

КРОВЛЯ, ФАСАДЫ И ДРУГИЕ ВИДЫ РАБОТ.

Материал строительной бригады.

8-960-114-44-77 Владимир Кузьмич

Действует постоянно. Подробности по тел.

РЕМОНТ НА ДОМУ

СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
ХОЛОДИЛЬНИКОВ
и др. БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ
недорого, гарантия

Т. 8-951-546-13-82

РЕКЛАМА НА ЭТОЙ ПОЛОСЕ

210-48-38

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

опубликованный в №39

К	В	Ы	Ш	К	А	С
З	Н	А	И	Е	Т	Р
Л	Р	У	Б	А	Д	У
Г	И	Л	П	О	А	
З	А	Р	О	К	И	В
Л	Л	П	Т	И	Ц	А
Ш	О	С	С	Е	Ш	К
Т	Н	И	О	И	Т	Р
С	И	К	О	У	Г	С
У	В	К	А	Н	Т	О
Е	В	А	Н	А	И	
И	И	Ц	П	Ш	П	И
Р	Т	Р	А	Н	С	Л

ГОТОВИМСЯ ВСТРЕЧАТЬ НОВЫЙ ГОД

рекламная СОРОКА

- ЁЛОЧНЫЕ ИГРУШКИ
- ПАМЯТНЫЕ СУВЕНИРЫ
- КАЧЕСТВЕННАЯ СУБЛИМАЦИЯ

ул. Моисеева, д. 10
+7 (473) 251-41-22
polygraf@soroka.ru

WWW.SOROKA.RU

info@soroka.ru

ООО «Рекламная СОРОКА»

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ШТАМПОВ ПЕЧАТЕЙ

8-903-651-41-22



ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА ОКТЯБРЬ 2022 ГОДА

ОКТЯБРЬ						ПРАЗДНИКИ И ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ	
ПН	3	10	17	24	31	04.10	Святителя Дмитрия Ростовского
ВТ	4	11	18	25		08.10	Прп. Сергия Радонежского
СР	5	12	19	26		09.10	Преставление ап. Иоанна Богослова
ЧТ	6	13	20	27		11.10	Прп. Харитона Исповедника
ПТ	7	14	21	28		14.10	ПОКРОВ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ
СБ	1	8	15	22	29	19.10	Апостола Фомы
ВС	2	9	16	23	30	22.10	Апостола Иакова АЛФЕЕВА
						26.10	Иверской иконы Пр. Бцы.
						30.10	Прмч. Андрея Критского
						31.10	Апостола и ЕВАНГЕЛИСТА ЛУКИ

[] Великие и двунадесятые праздники
 [] Сплошные седмицы
 [] Пост
 [] Строгий пост
 [] Для особого поминовения усопших

ОБЪЯВЛЯЕМ КОНКУРС!
«В ПОИСКАХ СОРОКИ»
 Необходимо найти все изображения сороки на страницах нашей газеты, посчитать их и скорее связаться с нашей редакцией, а именно:

Участвуй и Победдай!

МАКСИМИР КИНО

рекламная СОРОКА

- написать в личные сообщения нашей группы VK точное количество найденных вами сорок (попытка всего лишь одна!).
 - сделать фотографии мест в газете, где была обнаружена каждая из сорок, и отправить нам.
 - указать ваши имя и фамилию, и номер телефона для обратной связи.

Первые 10 читателей, которые верно определят количество сорок, получат по два билета в кино!

Срок проведения конкурса с 24.10 по 7.11 включительно.

28 ноября мы опубликуем имена победителей конкурса в нашем новом выпуске газеты.

Дорогая мамочка,
 поздравляю от всей души тебя с днем рождения!
 Желаю счастья, успехов в личной жизни и хорошего настроения.
 Оставайся всегда такой же красивой, обаятельной, доброй, привлекательной и успешной.
Здоровья тебе, мамочка!!!
Твоя дочь, Ирина.

РЕКЛАМА НА ЭТОЙ ПОЛОСЕ
 8 (473) 251-45-99

Наша Рецепты

ТЫКВЕННАЯ ЗАПЕКАНКА В ДУХОВКЕ

Приготовление:

1. Первым делом залейте манку сметаной (10-15%) или любым другим кисломолочным продуктом. Оставьте манку набухать на 20 минут. Очистите тыкву. Нарежьте ее на небольшие кусочки. Сложите их в сотейник и залейте небольшим количеством воды, хватит 1,5 стакана.
2. Поставьте тыкву на небольшой огонь и варите под крышкой после закипания 20-25 минут. Она должна стать мягкой, проверьте это ножом. Воду слейте и оставьте тыкву остывать. Подготовьте изюм. Залейте хорошо промытый изюм горячей водой и оставьте на 10-15 минут. За это время он станет мягким. Слейте воду и обсушите его бумажными полотенцами. Орехи подсушите на сухой сковороде, а затем измельчите.
3. Затем пробейте ее блендером до состояния однородного пюре. Вбейте в тыкву яйца, насыпьте сахар. Обязательно мойте яйца перед использованием, так как даже на кажущейся чистой скорлупе могут находиться вредные бактерии.
4. Снова пробейте массу блендером. Влейте тыквенную массу в набухшую манку, всыпьте разрыхлитель и хорошо перемешайте все до однородности. Всыпьте изюм и орехи, перемешайте. Возьмите форму для выпечки и смажьте ее сливочным маслом (примерно 31x17 см). Вылейте в форму тесто, верх разровняйте лопаткой.
5. Разогрейте духовку до 180°C. Выпекайте запеканку 45-60 минут до легкого зарумянивания. Готовую запеканку выньте из духовки и немного остудите. Подавайте запеканку в теплом или остывшем виде со сметаной, вареньем, медом, ягодами.

По материалам сайта: 1000.menu

Приятного Аппетита

рекламная СОРОКА

Вместе Мы Сила. Победа За Нами!

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

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

Перечень предметов, необходимых для помощи военнослужащим:

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

www.soroka.ru
info@soroka.ru

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

ул. Моисеева, д.10. +7(473)210-48-38

«Рекламная СОРОКА» №40 (85) 24 октября 2022 г. Страница 8