рекламная СОРОКА

Газета №1 по Воронежской области*

ТИРАЖ 250 000 экземпляров

№45 (90) от 28.11.2022 г.
Распространяется с 28.11 по 04.12.2022 г.
*По сравнению с тиражами других еженедельных бесплатно распространяемых газет Воронежской области.
Издается с 15.02.2021 г.

БЕСПЛАТНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА +7 (473) 210·48·38 16+ WWW.SOROKA.RU

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ: ПИТАНИЕ БЕЗ ГМО стр. 4

НОВОСТИ 2 | ТЕМА НЕДЕЛИ 3 | РАЗГОВОР О... 4 | ЗДОРОВЬЕ 5 | НАШИ ГЕРОИ 6 | ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ 7

СЛУЧАИ БЛАГОДАТНОЙ ПОМОЩИ ОТ ИКОНЫ СИЦИЛИЙСКОЙ БОЖИЕЙ МАТЕРИ

стр. 3

СВЕЖИЕ ВАКАНСИИ на стр 2

Фото предоставлено Свято-Успенским Дивногорским мужским монастырём

КУПЛЮ БАЛЛОНЫ
кислородные ДОРОГО
углекислотные
аргоновые
гелиевые
водородные
метановые
Самовывоз Расчет на месте
8 951 851-73-93
8 909 210-33-39
Б/у и новые

РЕКЛАМА НА ЭТОЙ ПОЛОСЕ 210-48-38

КРУПНОЙ ОПТОВОЙ ФИРМЕ ТРЕБУЕТСЯ
ВОДИТЕЛЬ АВТОКАРЫ
З/П. ОТ 80 000 РУБ.
8(910)732-24-50
ИНН: 6332108675

рекламная СОРОКА
БЕСПЛАТНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА
ТРЕБУЮТСЯ ВОЛОНТЁРЫ
251-45-99

УСЛОВИЯ ДОСТУПНЫ ДО 30 ДЕКАБРЯ 2022 ГОДА
СоцКомВклад
ВЛОЖЕНИЯ ЗАСТРАХОВАНЫ НА СУММУ ДО 1 400 000 РУБ.
до 17% годовых
Вложения застрахованы
Система Страхования Вкладов
Каждому клиенту ценные подарки!*

Название	Срок (в днях)	Сумма	Годовая процентная ставка
Экспресс	30 дней	от 30 000 руб.	8,0 %
Гарантированный процент	365 дней	от 30 000 руб.	6,0 %
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 %
		от 500 001 руб. и выше	13,5 %
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 %
		от 500 001 руб. и выше	15,5 %
Юбилейный 17	548 дней	от 50 000 руб.	17,0 %

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

НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ КАЖДОМУ ПОСЕТИТЕЛЮ ОФИСА

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

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

Вопросы про ВИЧ воронежцы могут задать на горячей линии Роспотребнадзора

Номер будет работать до 5 декабря

Воронежский Роспотребнадзор с 25 ноября по 5 декабря открыл горячую линию по вопросам профилактики вируса иммунодефицита человека (ВИЧ). Жители региона могут обращаться по бесплатному номеру телефона 8 800 700 52 05 в рабочие дни с 10:00 до 17:00 (перерыв с 13:00 до 13:45).

Специалисты службы расскажут об основных правилах профилактики ВИЧ-инфекции и путях ее передачи.

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

В 2021 году ВИЧ-инфекцию в Воронежской области выявили у девяти детей, в то время как за 2020 год – у шести. При этом среди взрослых заболеваемость снизилась: 488 случаев против 524 в предыдущем году.

Телефонные мошенники начали использовать новую схему для обмана воронежцев

Злоумышленники сообщают, что расследуют дело о крупной утечке данных

Воронежцев предупредили о новой схеме обмана, которую могут использовать телефонные мошенники. Злоумышленники представляются сотрудниками полиции и рассказывают, что расследуют дело о массовой утечке персональных данных из банков по поручению Центробанка. После этого они предлагают собеседнику проверить, есть ли информация о нем в базе утечек, продиктовав данные банковской карты, в том числе трехзначный код на оборотной стороне.

В Банке России отметили: чтобы история казалась правдоподобнее, мошенники могут выслать в мессенджере или на электронную почту поддельный документ о проведении оперативно-разыскных мероприятий.

– Если вы подозреваете, что вас хотят обмануть, прервите разговор. Ни работники банков, ни сотрудники правоохранительных органов никогда не запрашивают данные банковской карты (номер, трехзначный код с оборотной стороны, SMS-код). Эти сведения нужны мошенникам, – подчеркнули в Центробанке.

В ЦБ также напомнили, что ни Банк России, ни правоохранительные органы никогда не присылают фотографии удостоверений или других документов.

Воронежцам назвали самые выгодные месяцы для отпусков в 2023 году

Брать перерыв не стоит в январе и мае

В зависимости от месяца, на который выпадает отпуск, выплаты работникам могут заметно различаться. Размер отпускных вычисляется умножением среднего дневного заработка за предшествующие 12 месяцев на число дней отдыха. В разные месяцы количество рабочих дней тоже разное: чем их больше, тем выгоднее в это время брать отпуск.

Наиболее «прибыльными» будут:

март – 22 рабочих дня;

август – 23 рабочих дня;

октябрь – 22 рабочих дня.

Самыми невыгодными с этой точки зрения станут январь с длинными праздниками и февраль, который в силу очевидных причин не может содержать слишком много рабочих дней. Май тоже включает длинные праздники, и отпуск в этот период будет менее финансово выгодным.

– Государственные праздники, которые являются выходными для всех, в отпуске не учитываются, они приплюсовываются к отпуску или переносятся в еще неиспользованную часть свободных дней сотрудника. Брать отпуск с выходными выгоднее финансово, но менее выгодно с точки зрения общего количества дней отдыха. Например, если не брать выходные, можно «сэкономить» два дня и отгулять их в другое время – пояснил юрисконсульт отдела Защиты прав потребителей Роскачества Игорь Поздняков.

По материалам сайта: riavrn.ru

ТРЕБУЮТСЯ ШВЕИ НА ДЕТСКОЕ ПРОИЗВОДСТВО ЗАКРОЙЩИЦА (К) МЕСТО РАБОТЫ: ВОРОНЕЖ И СЕМИЛУКИ ГРАФИКИ 5/2 ИЛИ 6/1 (ПО ЖЕЛАНИЮ) Т. 8-909-215-89-87
ИНН: 3662274496

В ТРАМВАЙНОЕ ДЕПО ВАХТА ТРЕБУЮТСЯ: КОНДУКТОР, МОЙЩИКИ, СЛЕСАРЬ. ДОСТОЙНАЯ ОПЛАТА ТРУДА 8(922)358-50-99
ИНН: 1841084716

ТРЕБУЮТСЯ УБОРЩИЦЫ (КИ) ПРЕДОСТАВЛЯЕМ ИНВЕНТАРЬ И СПЕЦОДЕЖДУ 8-965-597-33-43
ИНН: 6455055847

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

РАБОТА В ВОРОНЕЖЕ. ТРЕБУЮТСЯ: токари З/П: от 95 000 р., токари-расточники, сверловщики, оператор ЧПУ. ИНОГОРОДНИМ: ПРОЖИВАНИЕ БЕСПЛАТНО. КОМПЕНСАЦИЯ ПИТАНИЯ. КОМПЕНСАЦИЯ ДОРОГИ ДО МЕСТА ПРЕБЫВАНИЯ. 8(800)700-78-98 ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ 8(963)028-85-88; 8(963)028-85-91
ИНН: 5260485910

Приглашаем стать частью нашей команды! ЗАРЕЧНОЕ. Рабочий по уходу за животными от 30 000 руб. Заведующий складом ГСМ от 22 000 руб. Водитель машины дорожной комб. от 38 000 руб. Уборщик территорий от 19 000 руб. Водитель автомобиля от 30 000 руб. Тракторист-машинист с/п от 34 000 руб. Инженер-механик от 54 000 руб. Учетчик от 25 000 руб. Слесарь от 35 000 руб. Подбор персонала: 8-920-210-36-07. Доставка корп. транспортом. Бесплатное питание. Иногородним предоставляем жилье
ИНН: 3625011330

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

На ферму КРС требуются: зоотехник по кормлению (готовы обучать), ветеринарный врач (фельдшер), телятница, доярка / дояр, механизатор (З/П: от 40 тыс. руб. на руки. Работа на мини-погрузчике и/или кормораздатчике). Жилье предоставляется (можно семьи). Готовы привезти своим транспортом. 8(960)550-53-53
ИНН: 3201002363

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ. Гибкий график работы, своевременная з/п. Р-н. Индустр. парка Масловский +7(951)138-36-25
ИНН: 3663111374

ОХРАННИКИ НА ВАХТУ в Москву и МО. Проживание и питание БЕСПЛАТНО. З/П от 1700 руб/сутки 8-903-651-49-55
Реклама для изучения спроса

В СТОЛОВУЮ ТРЕБУЕТСЯ ПЕКАРЬ-КОНДИТЕР. Обязанности: • Замешивание теста, • Выпечка хлебобулочных изделий, • Контроль процесса выпечки. Требования: • о/р, работа по тех. картам, • гр/работы: 5/2. З/П ОТ 1400 ДО 1900 РУБ./СМЕНА. г. Воронеж. Центральный р-он. Тел. 8(915)541-75-70
ИНН: 312327234340

ООО «ПЕЧАТЬ ЧЕРНОЗЕМЬЯ» ПРИГЛАШАЕТ ПРОДАВЦОВ Печатной продукции (книги, 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 НА ВАХТЕ ПО ТК РФ. З/П от 50.000 р/мес. Монтажники, ЭГС, Дорожники, Подсобники, Укладчики-упаковщики. Бесплатно: проживание, питание, спецодежда, медосмотры, 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

Москва и область ОХРАННИКИ. Вахта 15/15, 30/15, аванс. з/п от 2000 руб./сутки. Хорошие условия проживания 8(916)940-86-24
ИНН: 7733526598

Приглашаем стать частью нашей команды! ЗАРЕЧНОЕ. Обвальщики от 32 700 руб. до 51 000 руб. Жиловщики от 32 700 руб. до 44 000 руб. Бойцы скота 40 500 руб. Разборщики субпродуктов 36 000 руб. Расфасовщики от 30 000 руб. до 35 000 руб. Электрогазосварщик 45 000 руб. Весовщики 36 000 руб. Электрик 58 000 руб. Грузчики 36 000 руб. Подбор персонала: 8-920-214-58-73. Доставка корп. транспортом. Бесплатное питание. Иногородним предоставляем жилье
ИНН: 3625011330

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

ТРЕБУЮТСЯ ГРУЗЧИКИ РАЗНОРАБОЧИЕ 251-61-77
Реклама для изучения спроса

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

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ РАБОТА ВАХТА 20/20 МОСКВА, МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ ТЕЛ.: 8-905-568-64-09
ИНН: 7714393342

ВАКАНСИИ

СЛУЧАИ БЛАГОДАТНОЙ ПОМОЩИ ОТ СИЦИЛИЙСКОЙ ИКОНЫ БОЖИЕЙ МАТЕРИ

СВЯТО-УСПЕНСКИЙ ДИВНОГОРСКИЙ МОНАСТЫРЬ ПРИГЛАШАЕТ ВАС!

Если вы устали от городской суеты, если вы хотите ощутить Божью благодать и душевную радость после молитв, Таинств Исповеди и Причастия, узнать историю этих прекрасных мест, или просто подышать свежим воздухом и набраться сил, вам непременно нужно приехать и осуществить это именно здесь.

Свято-Успенский Дивногорский монастырь также приглашает вас помолиться и потрудиться во Славу Божию.

Вы увидите заповедную природу Дивногорья, объекты культурного наследия (на территории монастыря их шесть).

Вам будет предоставлено бесплатное проживание в гостинице, постельное белье и трехразовое питание.

Всю интересующую вас информацию можно узнать по телефонам:

+7 (960) 123-7-123, +7 (980) 55-980-00.

Продолжая повествование о Дивногорском монастыре, напомним читателю несколько случаев из многоразличных знамений и чудес, явленных по молитвам верующего народа перед Сицилийской иконой Божией Матери к прославлению Честнейшей херувим и Славнейшей без сравнения серафим. Случаи взяты из книги священника Александра Кременецкого (будущего наместника и архимандрита Митрофановского мужского монастыря г. Воронежа) «Успенский монастырь в Дивногорье и его святыня Сицилийская чудотворная икона Божией Матери». Воронеж (1912 г.).

В 1847 году холера опять появилась в России, в том числе и в Воронежской губернии. Жители города Острогожска, где холера день ото дня усиливалась все более и более, обратились в Дивногорский монастырь и, с согласия строителя обители иеромонаха Меркурия, взяли оттуда Сицилийскую икону Божией Матери. 29 августа они внесли ее в город, и с этого же дня холера стала ослабевать и скоро совсем прекратилась. Движимые чувством благоговения и благодарности к Небесной Заступнице, острогожские граждане в 1848 году просили Преосвященнейшего архиепископа Воронежского Игнатия (Смирнова) разрешить им вносить ту икону ежегодно в город для молебствия 29 августа. Владыка Игнатий разрешил им брать икону только на три дня с 28 июня по 1 июля. Но жители Острогожска снова возбудили ходатайство перед духовным начальством об удовлетворении выраженного ими прежде желания брать к себе икону с 29 августа по 29 октября, «почитая это возможным тем более, что граждане соседнего города Коротояка с давнего времени пользуются правом ежегодно брать икону в свой город с 1 июля по 14 августа, а Дивногорский монастырь, состоя в дачах Острогожского уезда в понятии общежития составляет общую принадлежность». Острогожцы просили икону на двухмесячный срок потому, что удовлетворить желание всех жителей, усердствующих к святой иконе, чтобы каждый житель мог удостоиться помолиться сей иконе в собственном доме, да и жители уездов имели бы возможность помолиться здесь, что при отдаленности от монастыря многие сделать не могут. Преосвященнейший Игнатий входил с представлением об этом в Святейший Синод. Св. Синод, согласно мнению Преосвященнейшего Игнатия, 2 сентября 1850 года определил дозволить гражданам города Острогожска вносить в свой город Сицилийскую икону Божией Матери сроком на 2 месяца, с 29 августа по 29 октября, на что последовало Высочайшее соизволение Государя Императора Николая Павловича. С тех пор ежегодно в город Острогожск к 29 августа стекаются окрестные жители. К этому дню собираются в Дивногорском монастыре богомольцы не только из ближних, но и из отдаленных мест. Утром этого дня, после литургии, поднимают святую икону в Успенской церкви и несут в сопровождении иеромонахов, священников, иеродиаконов и диаконов в облачении с пением церковных песней, с кадилами и в преднесении фонаря со свечою. Святую икону сопровождают до самого города Острогожска масса народа. Когда священная процессия приближается к городу, навстречу ей выходит местное городское духовенство, и икона с подобающею честию вносится в городской собор, где отправляется всенощное бдение и на другой день совершается литургия. В те времена, после литургии, каждый день, граждане по усердию брали святую икону в свои дома для молебствий, и уже вечером вносилась она в церковь подворья Дивногорского монастыря.

Многолюдная слобода Алексеевка Бирюченского уезда (теперь это город Белгородской области) тоже многое пережила, а особенно тяжёлыми временами были пожары в 1858 году. Слыша о знамениях и чудесах Сицилийской иконы Божией Матери, Алексеевцы, по общественному приговору, обратились к Епархиальному начальству с прошением взять в свою слободу святую икону. Получив разрешение, и взяв икону, они 29 сентября, в это день бывшего громадного пожара, отслужили на площади молебен, и пожар сам собою прекратился. Получив явно милость Царицы Небесной, по случаю прекращения пожара, пожары и после 29 сентября не повторялись. Жители слободы Алексеевка дали обет брать в свою слободу ежегодно святую икону, и просили Преосвященнейшего Иосифа ходатайствовать пред Св. Синодом о разрешении принимать у себя святую икону сроком на три месяца с 20 ноября по 20 февраля. В 1860 году 2 ноября Святейший Синод удовлетворил желание жителей слободы Алексеевки. В 1887 году срок пребывания святой иконы в Алексеевке был сокращен на два месяца.

Икона Сицилийской Божией матери, по милости Царицы Небесной, не только спасала от пожаров и страшной холеры, она ещё и помогала исцеляться от разных недугов.

Была история в 1862 году, - жена отставного урядника города Екатиринодара Черноморской волости, Всекубанского казачьего войска Ейского военного округа Копельской станицы, Федосия Кононовна Коробка, страдала от кровотечения, начавшегося в первых числах декабря 1862 года. Болезнь была так тяжела, что больная с трудом могла ходить по комнате. Помощь врачей оказалась бессильной. Муж ее Константин Никифорович Коробка в 1862 году был в Дивногорском монастыре на поклонении чудотворной Сицилийской иконе Божией Матери и посоветовал то же сделать своей жене. Болящая с радостью согласилась на это. «Коль скоро достигли мы до той горы, - пишет ее муж, - где обретена чудотворная икона, болезнь ее немедленно прекратилась, и мы, воздав Господу Богу благодарение, отслужив молебен Спасителю и Божией Матери с акафистом и водоосвящением, возвратились обратно в предлежащий нам путь благополучно».

«О сем благодатном врачевании показуем мы, - пишет в своем заявление Константин Коробка, - по чистой совести и по долгу христианскому».

КОНЕЦ ВТОРОЙ ЧАСТИ. ПРОДОЛЖЕНИЕ ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ >>>

КРЕСТНЫЙ ХОД С ИКОНОЙ СИЦИЛИЙСКОЙ БОЖИЕЙ МАТЕРИ

ВЫНОС ИКОНЫ ИЗ СВЯТО-УСПЕНСКОГО ДИВНОГОРСКОГО МОНАСТЫРЯ

ГЛАВНАЯ ПЕЩЕРА И МЕЛОВЫЕ УТЁСЫ СВЯТО-УСПЕНСКОГО ДИВНОГОРСКОГО МОНАСТЫРЯ

рекламная СОРОКА

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ: ПИТАНИЕ БЕЗ ГМО

Генетически модифицированные организмы (ГМО) настолько плотно вошли в нашу жизнь, что многие люди их попросту перестали замечать. В научных кругах они продолжают детально обсуждаться и изучаться. У ГМ-продуктов появились сторонники и противники, которые постоянно приводят свои доводы «За и Против» их употребления.

«За» ГМО

Одна из главных ценностей ГМО – их применение в медицинских целях. На их основе исследуют как развиваются серьезные заболевания, например, опухоли. С их помощью ученые во всем мире стараются решить вопросы, связанные со старением организма, изучить функционирование человеческой нервной системы. Широко ГМО применяют в фармацевтических целях при создании лекарственных препаратов.

Не менее важная отрасль использования ГМО – сельскохозяйственная. Генная инженерия позволила создавать совершенно новые растения, которые способны противостоять неблагоприятному для их роста климату, не становятся добычей вредителей и на протяжении долгого периода времени не портятся.

«Против» ГМО

Однако противники генетически модифицированных продуктов не дремлют. Они также приводят веские доводы в свое оправдание.

ГМО, постоянно проникающие в организм человека, несут ему серьезную угрозу, которая заключается в следующем:

- Увеличения аллергических заболеваний
- Накопление гербицидов в организме
- Появление устойчивости к антибиотикам
- Мутагенный эффект
- Снижение иммунитета
- Нарушение обмена веществ

По мнению некоторых ученых, ГМО вредит не только живым организмам, но и окружающей среде. Появляются вегетирующие сорняки, бороться с которыми практически невозможно. Немало опасности таят риски, связанные с активизацией вирусов, используемых в опытах.

Как избежать употребления ГМО?

1. Читайте этикетки на продуктах и избегайте компонентов на соевой основе, таких, как соевая мука, сыр тофу, соевое масло, лецитин (Е 322) и гидролизированный растительный белок, компоненты на кукурузной основе, такие, как модифицированный крахмал, кукурузная мука, кукурузный крахмал, кукурузное масло и полента. Этих компонентов надо избегать просто потому, что нет способа узнать, содержат ли они производные генетически изменённых сои или кукурузы.

2. Покупайте для себя продукты питания из надёжного источника: сертифицированные органические продукты имеют гораздо меньшую вероятность быть затронутыми генной инженерией. По возможности отдавайте предпочтение органическим, натуральным продуктам.

3. Еда домашнего приготовления, - хлеб, торты, творог и т. д., вне сомнения, гораздо полезнее для здоровья и более питательны, чем их аналоги промышленного изготовления. В выращивании и приготовлении своей собственной пищи есть много преимуществ, возможность избежать продуктов генной инженерии - только одно из них. В России сейчас можно приобрести машины для выпечки хлеба в домашних условиях, при этом рекомендуется использовать отечественную муку твердых сортов пшеницы.

4. Избегайте ресторанов быстрого питания и низкобюджетных продуктов, поскольку генетически изменённые ингредиенты в первую очередь вводятся в более дешёвые сорта.

5. Хлебобулочные изделия: при покупке хлебобулочных изделий, таких, как хлеб, избегайте «добавок для улучшения муки» и «вещества для пропитки теста», которые могут представлять собой смесь генетически изменённых энзимов и добавок. Подобным образом, «аскорбиновая кислота» может быть генетически изменённой производной.

6. Избегайте маргарина. Отдавайте предпочтение органическому сливочному маслу.

7. Молочные продукты и мясо животных, которых кормили генетически изменёнными соей и кукурузой, не помечаются на этикетках как таковые - несмотря на свидетельства того, что изменённая ДНК может проникать через стенки кишечника в селезёнку, печень и белые кровяные клетки. По возможности отдавайте предпочтение органическому молоку, маслу, сливкам, творогу и т. д.

8. Шоколад может содержать лецитин из генетически изменённой сои, а также «растительный жир» и «сыворотку», затронутые генной инженерией. Поэтому отдавайте предпочтение органическому шоколаду. Весь лецитин имеет кодовый номер - Е 322.

9. Делайте покупки с особой осторожностью, когда покупаете такие продукты, как детское питание и готовые завтраки, поскольку они вполне могут содержать в виде добавок витамины и другие компоненты, полученные из генетически изменённых организмов.

10. Относительно пищевых добавок для здоровья, витаминов и лекарств: проверяйте у производителя, поскольку некоторые компоненты могут быть произведены с помощью биотехнологий и представлять опасность.

11. Мёд. Если на этикетке банки мёда указано: «импортный мёд» или «производство нескольких стран», то можно посоветовать избегать таких сортов. Вместо этого отдавайте предпочтение местному меду или органическому мёду.

12. Сухофрукты. Многие сорта сухофруктов, включая изюм и финики, могут быть покрыты маслом, полученным из генетически изменённой сои. Отдавайте предпочтение органическим сортам сухофруктов или сортам, на этикетке у которых не указано наличие «растительного масла».

Признаки ГМО в продуктах на вашем столе

1. Некоторые продукты долго не портятся, поэтому если овощи или фрукты идеальной формы, лежат в магазине давно и не изменяются, скорее всего они являются ГМО.

2. Если колбаса стоит дешево, то вернее всего в нее добавлен соевый концентрат, который может являться ГМ-добавкой.

3. Если у вас или ваших родных появилась аллергия, возможно это реакция организма на употребление ГМ-продуктов.

4. ГМО невозможно отличить от чистых продуктов без лабораторных исследований, поэтому только от вас зависит ваше здоровье и здоровье ваших детей.

5. Генетически модифицированные организмы чаще всего используется при производстве продуктов питания, в состав которых входят соя, рапс, кукуруза и картофель. А это могут быть: мясные, хлебобулочные, рыбные и кондитерские изделия. Чаще всего эти продукты содержат растительные белки на основе сои. Кроме того, существует большое количество различных пищевых добавок с ГМО.

Диетологи, врачи и психологи советуют избавляться от фобии к генетически модифицированным продуктам, а больше беспокоиться о правильном, сбалансированном питании. Пореже посещать места фастфуда и запивать еду сомнительными сильногазированными напитками.

Валерия Тихонова

НАТАЛЬЯ
Работаю на расстоянии
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: 304361636300250

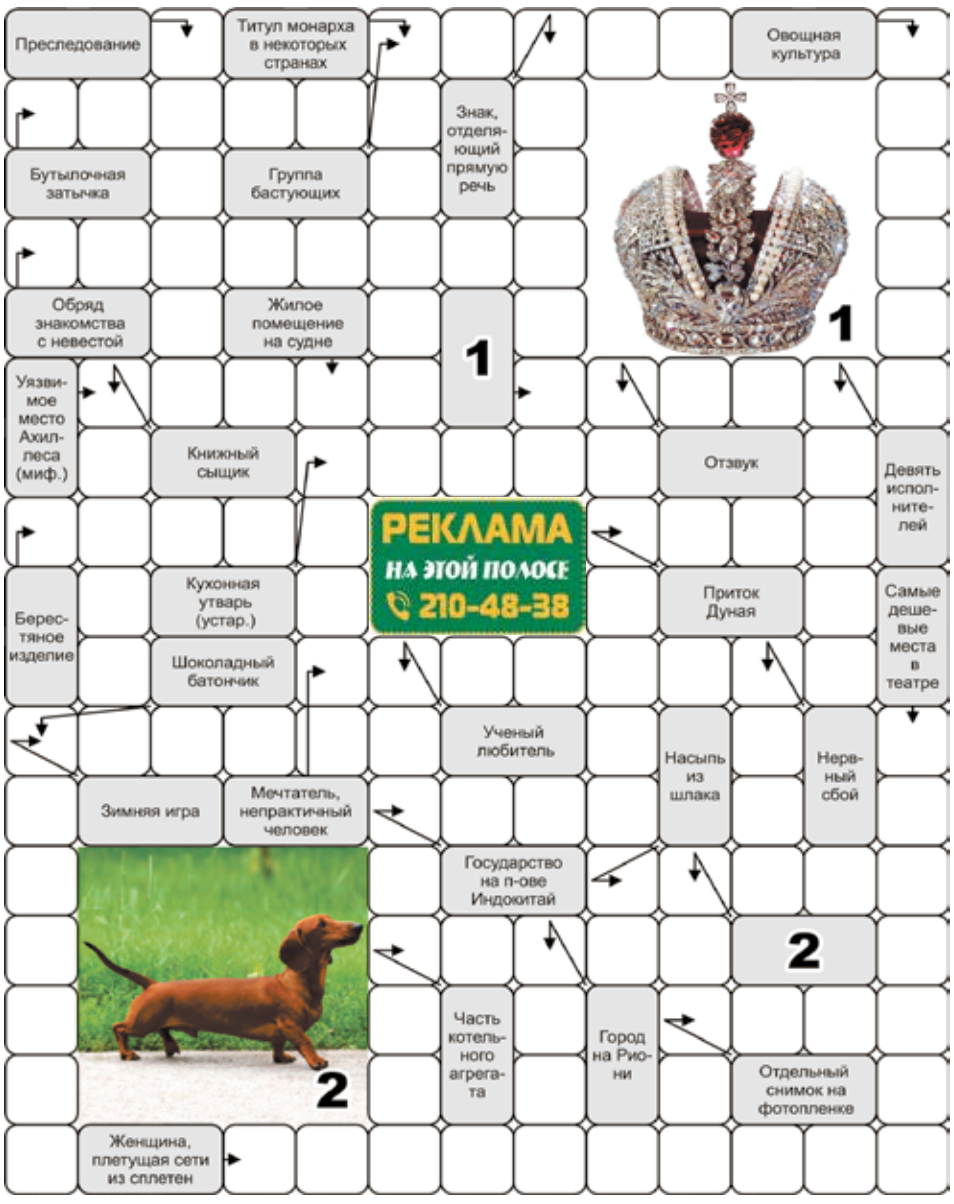
ООО «ВЕРТЕКС 2000»
ДЕМОНТАЖ МЕТАЛЛОЛОМА
Вывоз от 100 кг.
Цена до 20 руб.
Закупка, поставки на завод металлолома
Работаем по всей Воронежской области
8(999)721-38-34
8(930)407-32-53
Лиц.ЛО-61-01-007627 от 04.03.20г.

ПРИЁМ МАКУЛАТУРЫ И ДРУГИХ ВИДОВ ВТОРСЫРЬЯ
УНИЧТОЖЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ
г. Воронеж ул. Ростовская д. 45к
8(800)101-80-84
8(473)300-34-84
8(473)244-54-84
ИНН: 3663083705

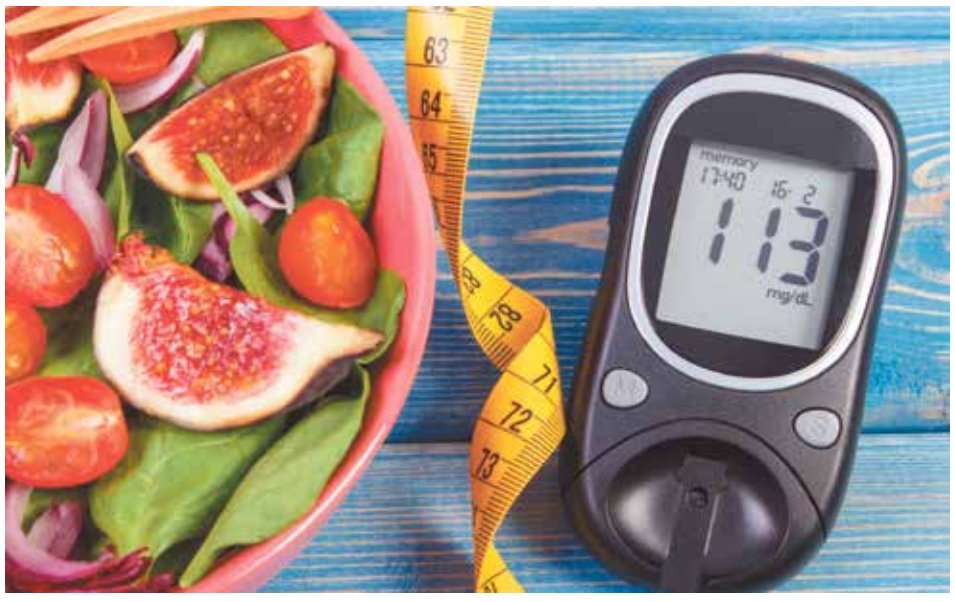
УБОРКА ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ
от 50р./кв.м.
СДЕЛАЕМ ВСЕ БЫСТРО И ЧИСТО
8(903)850-85-23

ЧИСТКА ПУХО-ПЕРЬЕВЫХ ПОДУШЕК, ПЕРИН, ОДЕЯЛ (СО СМЕНОЙ НАПЕРНИКА)
8(900)307-96-31;
8(920)400-37-46
ИНН: 366303788998

Новые клиенты ждут ВАС!
РЕКЛАМА В ЛИФТАХ Воронежа
50 СТЕНДОВ В ПОДАРОК
rusmedia.pro
+7 473 251 41 88
Русмедиа
Условия акции уточняйте на сайте rus-media.pro



БОРЬБА С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ



Сахарный диабет – это серьезное заболевание эндокринной системы. На сегодняшний день темпы его распространения не могут не пугать: так по статистике около 6% населения земного шара страдают от этой болезни. Врачи единодушно заявляют о необходимости превентивных мер. Профилактика сахарного диабета в 21 веке — это уже не рекомендация, а жесткая необходимость.

Диабет проявляется высоким уровнем сахара крови из-за недостаточного воздействия инсулина.

Этот гормон, который выделяет наша поджелудочная железа, регулирует обмен веществ, в первую очередь углеводов. При диабете по причине недостаточного воздействия инсулина проявляется сложное нарушение обменных процессов, вследствие чего повышается содержание сахара и кетоновых тел (продукты неправильного сгорания жиров) в крови, сахар выводится с мочой.

Наличие диабета означает, что в Вашем организме инсулин не вырабатывается вообще или вырабатывается в количествах, недостаточных Вашему организму.

Инсулин — это гормон, который продуцируется клетками поджелудочной железы и поступает в кровь. Это «швейцар», позволяющий сахару (глюкозе, образующейся при переваривании пищи) войти в клетки, где он превращается в энергию для нужд организма.

Инсулин также предотвращает выброс печенью большого количества сахара в кровь. При диабете возникают проблемы по использованию и контролю уровня сахара в организме. Когда сахар не может войти в клетку, его содержание в крови возрастает, провоцируя появление симптомов диабета. Через некоторое время высокий уровень сахара в крови может привести к осложнениям диабета, таким, как инфекции, кровоизлияния во внутренних органах, расстройства функций почек, инсульт, ишемическая болезнь сердца (стенокардия), поражение ступней ног.

Сахарный диабет I типа

Сахарный диабет I типа называют инсулинзависимым (ИЗСД). ИЗСД возникает, когда b-клетки поджелудочной железы прекращают вырабатывать инсулин. Люди с диабетом I типа обычно моложе 30 лет, худощавы, заболевание возникает у них внезапно и быстро приводит к ухудшению состояния — кетоацидозу. Никто точно не знает причину появления диабета I типа, но врачи уверены в том, что на появление ИЗСД влияют следующие факторы: семейная предрасположенность к ИЗСД; вирусы, поражающие поджелудочную железу; проблема с защитными силами организма (иммунной системой), которые разрушают клетки поджелудочной железы, продуцирующие инсулин.

Симптомы сахарного диабета I типа - повышенная жажда; усиленное мочеотделение; потеря веса; сильный голод; усталость; слабость.

Если у вас сахарный диабет I типа, то основу лечения составляют регулярные инъекции инсулина, дозы которого подбираются индивидуально с учётом вашего питания, физических нагрузок. При этом вы должны контролировать уровень сахара в крови от 3 до 8 раз в сутки.

Сахарный диабет II типа

Это так называемый инсулиннезависимый сахарный диабет (ИНСД), встречается наиболее часто.

Фактически 90% людей с диабетом имеют диабет этого типа.

Если у Вас диабет II типа, клетки поджелудочной железы производят недостаточное количество инсулина и/или ваш организм не может адекватно реагировать на тот инсулин, который вырабатывается. Это обычно случается с людьми старше 40 лет; имеющими избыточный вес; семейную предрасположенность к сахарному диабету; имели диабет во время беременности.

Хотя многие люди не чувствуют симптомов, что затрудняет выявление заболевания, однако наиболее часто с ИНСД ассоциируются следующие *признаки*: сильная жажда; усиленное мочеотделение; усталость; раздражительность; ухудшение («затуманивание») зрения; онемение или зуд и покалывание в ногах или руках; плохо заживающие язвы и инфекции на коже.

Сахарный диабет II типа часто обнаруживается во время лечения другой болезни, при диспансеризации или во время госпитализации, не связанной с диабетом.

Если у вас сахарный диабет II типа, то основное лечение включает в себя определенный режим питания и физические упражнения. Кроме того, некоторые люди с сахарным диабетом II типа должны принимать таблетки или делать инъекции инсулина, или комбинировать и то, и другое.

Основным фактором, который предрасполагает к развитию болезни - наследственность. Если кто из ближайших родственников страдает от сахарного диабета, велик риск поражения. Вероятность передачи болезни от матери – 3 - 7%, от отца - 10%. Если страдают оба родителя - риск возрастает до 70%.

Даже если вы или ваши близкие попадете в группу риска — это не повод отчаиваться. Современные методы профилактики сахарного диабета позволят вести нормальный образ жизни - и при этом существенно снизить риск развития этого опасного заболевания.

1. Правильное питание. Нужно постараться уменьшить потребление углеводов, чтобы не перегружать поджелудочную железу (которая, напомним, выделяет инсулин), а также уменьшить количество потребляемых ежедневно калорий, чтобы сохранить хорошую форму. Для профилактики диабета нужно свести к минимуму, или вовсе изъять из меню легкоусвояемые углеводы, такие как сахар и любые продукты, содержащие сахар (печенье, ненатуральные соки).

Основой питания должны стать сложные углеводы и еда, включающие растительные волокна. Следует ограничить потребление макаронных изделий, пряных, острых, копченых блюд. Восполнить дефицит сладких продуктов можно с помощью сахарозаменителей - лучшим выбором будет стевиозид.

2. Ежедневные физические нагрузки. Для профилактики сахарного диабета врачи рекомендуют регулярно ходить пешком, кататься на велосипеде, заниматься и другими видами спорта - танцами, плаванием, футболом.

3. Сохранять душевное равновесие. Поскольку регулярные стрессы являются одной из причин развития болезни, профилактика сахарного диабета включает контроль за эмоциональным состоянием. Желательно как можно меньше общаться с отрицательно настроенными людьми, избегать стрессовых ситуаций.

4. Регулярно проходить медицинское обследование. Для людей, состоящих в группе риска, профилактика диабета обязательно включает сдачу анализов как минимум раз в полгода.

Осведомлен — значит, вооружен! Берегите своё здоровье.

Валерия Тихонова

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ

ОВЕН (21.03 – 20.04)
В начале этой недели повседневная деятельность Овна может быть оплачена чуть выше, чем обычно. С четверга график резко переполнится новыми заботами и интересами. Но, скорее всего, вам удастся найти те точки, в которых необходимо совершить изменения.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Некоторые конфликтные ситуации в семье могут беспокоить Тельца в первые три дня недели, но всё остальное время дружеский настрой будет помогать в решении большинства самых разнообразных вопросов. Поездки будут полезны для гуманитарного развития, но не для дел.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Звёзды подвигают Близнеца на новые эксперименты в бизнесе, однако старайтесь как можно точнее продумывать любые мелкие подробности. Родители некоторых из Близнецов могут перегрузить вас заданиями, но на работе же вы почувствуете себя самым важным человеком.

РАК (22.06 – 23.07)
Раки не слишком активны, события идут своим чередом, не требуя от вас больших усилий. Но возможно Рак застрянет в болоте грязной работы. Но ситуация заставит вас выглядеть способным на активные действия, несмотря на явный недостаток рвения. И бороться с этим нет смысла.

ЛЕВ (24.07 – 23.08)
Весьма удачными для Льва могут быть переговоры, поездки, и обмен информацией. Даже одиночеством можно наслаждаться, особенно если оно редкое и желанное. Но не забывайте всё же, что человек - животное стадное и долгое одиночество вредит его здоровью.

ДЕВА (24.08 – 21.09)
На работе начать неделю придётся с разбора старых завалов. В среду можете попасть в неприятную переделку. Не играйте в азартные игры в выходные, карман будет целее. В творческих вопросах Девам рекомендуется настаивать на своём, и это принесёт максимальные результаты.

ВЕСЫ (22.09 – 23.10)
В середине недели Весам не стоит сомневаться в собственных силах: мнительность и так не раз подводила вас. Многие же из Весов активно заинтересуются различными деловыми вариантами, и даже позволят себе некий элемент риска, хотя обычно Весы полагаются только на свой труд.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
В четверг может создаться большое напряжение, различные нерешенные проблемы. Скорпион может стать предметом насмешек, однако это вовсе не означает, что что-то делаете неправильно. В выходные полезно встретиться с друзьями, даже если для этого придётся куда-нибудь поехать.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Стрельцам определённо удастся находить приятное даже в надоевших повседневных обязанностях и бытовых хлопотах, и тогда даже нестабильность превратится в свою противоположность, а вы сумеете добиться успеха. Сможете покончить с какой-то зависимостью, отсеять старые контакты.

КОЗЕРОГ (22.12 – 19.01)
Козероги будут комфортно чувствовать себя в необычной обстановке, с нестандартной мебелью, с заморскими вещицами. Их будут притягивать экзотические выставки, необычные люди и общества. В воскресенье Козерога возможно ожидает вознаграждение за выполненные ранее труды.

ВОДОЛЕЙ (20.01 – 19.02)
В четверг постарайтесь пересмотреть некоторые свои принципы. Выходные – один из лучших моментов для осознания своих истинных планов и планок. Это время недели характеризуется иллюзиями. Многие из Водолеев будут искушены лёгкой удачей, и как результат - видимостью благополучия.

РЫБЫ (20.02 – 20.03)
Дайте волю воображению и ставьте перед собой самые невероятные и великие цели. Достичь их окажется совсем несложно. В эту среду Рыбам надлежит быть скромным, выдержанным и спокойным. Основания для подобного действия над собственной спокойной натурой будут очевидны.

ГЕРОИ ВОВ. НАШИ ЗЕМЛЯКИ

В данной статье мы расскажем об одном из героев нашего родного края, Авдееве Тимофее Петровиче.

Авдеев Тимофей Петрович - командир танковой роты 226-го отдельного танкового полка 23-й армии Ленинградского фронта, старший лейтенант, Герой Советского Союза.

Родился 13 февраля 1918 года в селе Верхняя Гнилуша Богучарского уезда Воронежской губернии, ныне Лозовое Верхнемамонского района Воронежской области, в крестьянской семье. Окончив в 1932 году 7 классов, какое-то время работал в колхозе, а после - секретарем сельского Совета. В 1939 году приехал в Омск, где работал на стройках.

В августе 1939 года был призван в Красную Армию Кировским райвоенкоматом города Омск. Участник Великой Отечественной войны с июня 1941 года. Воевал на Северо-Западном, Западном, Волховском, Ленинградском фронтах. Являлся членом ВКП(б) с 1943 года.

С августа 1941 года сержант Авдеев был зачислен санинструктором в формирующийся 103-й отдельный танковый батальон. В составе батальона вступил в бой во II-й декаде сентября 1941 года в районе западнее города Осташков (Тверская область), Северо-Западный фронт. Затем в составе батальона участвовал в оборонительных боях в районе Старая Русса — в Демянской наступательной операции, наступлении на Старую Руссу.

В этих боях сержант Авдеев как санинструктор благовременно оказывал помощь раненым, выносил из подбитых и сожженных танков. Только за период с 10 сентября 1941 года по 8 июля 1942 года вынес с поля боя 17 раненых бойцов и командиров. Вдобавок к своих прямым обязанностям участвовал в разведке и эвакуации подбитых и оставленных на поле боя танков. В августе 1942 года получил первую боевую награду – орден Красной Звезды.

В феврале 1943 года 103-й отдельный танковый батальон был создан из 226-го отдельного танкового полка. К этому времени Авдеев окончил офицерские курсы и вернулся в свою часть младшим лейтенантом, командиром танка.

В феврале 1943 года, в боях в ходе наступательной операции по ликвидации Демьянского котла, младший лейтенант Авдеев участвовал в боях за овладение деревни Цемена, первым форсировал переправу и вклинился в передний край обороны противника. 15 февраля в числе первых ворвался в деревни Извоз и Березовец, тем самым обеспечив продвижение пехоты, вместе со своим экипажем уничтожил 4 противотанковых орудия, 3 дзота и до 40 вражеских солдат. Был представлен к награждению орденом Ленина, награжден орденом Отечественной войны I-й степени.

В следующих боях еще не раз отличился, награжден двумя орденами Отечественной войны. Стал командиром танковой роты. Особо отличился в боях в ходе Свирско-Петрозаводской операции, на южном берегу реки Вуокса.

6 июля 1944 года на Карельском перешейке машина командира танковой роты старшего лейтенанта Авдеева оказалась перед практически непреодолимым препятствием – сильно укреплённой высотой с очень крутыми склонами. Наступавшая следом за танками пехота залегла. Старший лейтенант Авдеев на своем танке, ведя огонь из орудия и пулеметов, взобрался на высоту по крутому склону, нанёс неприятелю значительный урон. Противник не выдержал натиска и бежал. Выскочив из боевой машины, старший лейтенант Авдеев водрузил на вершине Красный флаг. В этот момент был смертельно ранен. Падая, он успел крикнуть пехотинцам: «Друзья, вперёд!». Воины поднялись в атаку и очистили высоту от врагов.

Был похоронен на месте боя, в деревне Канкала. В октябре 2011 года перезахоронен в братской могиле (№36) на воинском захоронении «Южное кладбище», город Выборг Ленинградской области.

Указом Президиума Верховного Совета СССР от 24 марта 1945 года за образцовое выполнение боевых заданий командования на фронте борьбы с немецко-фашистскими захватчиками и проявленные при этом мужество и героизм старшему лейтенанту Авдееву Тимофею Петровичу посмертно присвоено звание Героя Советского Союза.

Награжден орденом Ленина (24.03.1945), двумя орденами Отечественной войны I-й степени (28.02.1943, 29.09.1943), орденами Отечественной войны II-й степени, Красной Звезды (29.08.1942).

В селе Лозовое 2-е Верхне-Мамонского района именем Авдеева названа улица, установлена мемориальная доска, открыта стела в память о Герое Советского Союза Т. П. Авдееве, а на доме, где он жил, установлена мемориальная доска.

Владислав Комаров

СТРОИТЕЛЬСТВО

ПРИЕМ ЗАКАЗОВ НА РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ
Редакция газеты «Рекламная СОРОКА»
ул. Моисеева, 10, 3 этаж
8 (473) 210-48-38

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
КРОВЛЯ, ФАСАДЫ. ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА
8(920)408-47-96
Реклама для изучения спроса

СТРОИТЕЛЬСТВО
ЛЮБЫЕ ВИДЫ РАБОТ ПО ВНУТРЕННЕЙ И ВНЕШНЕЙ ОТДЕЛКЕ ДОМОВ И КВАРТИР
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА!
ТЕЛ: 8-906-670-44-17
до 3 этажей
*Действует постоянно. Подробности по тел.

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
ФК «ПЛАСТ»
ОСЕННИЙ ЦЕНОПАД
СКИДКИ!!!
8(915)544-92-77
Алексей
*Подробности по телефону.

КАЧЕСТВО С ГАРАНТИЕЙ
ПОКЛЕЙКА ОБОЕВ
8(903)651-45-99
Реклама для изучения спроса

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

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

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

ИЗГОТОВЛЕНИЕ КОРПУСНОЙ МЕБЕЛИ
+7(952)951-07-46

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВСЕ ВИДЫ РЕМОНТА КВАРТИР, дома, крыши, веранды, заборы, бани, сайдинг, штукатурка, тротуарные плиты и др.
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА
8-906-581-40-92 Николай Иванович
до 3 этажей
*Действует постоянно. Подробности по тел.

МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ
Кухни
Шкафы-купе
Гардеробные
Спальни
Детские и др.
ЗАМЕР и ДОСТАВКА БЕСПЛАТНО
251-61-77
Реклама для изучения спроса

КУПЛЮ

Куплю аудиотехнику 89191812453

Куплю нерабочие микроволновые печи 8-919-239-11-36

Антиквариат и коллекционирование

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

ПРОДАМ

Одежда для девочек 5-17 лет. Низкие цены. 8-960-135-20-81

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

Чистка подушек. 8-920-400-37-46

Грузоперевозки

Грузчики, переезды 89601214278

Изготовление памятников

Изготовление памятников 8-980-344-65-35

СТРОИТЕЛЬСТВО

Ламинат, линолеум, наливные полы, малярные работы 89515553899

Поклейка обоев 89103451297 Оля

Строительство, любые виды работ по внутренней и внешней отделке домов и квартир. Пенсионерам скидка. 8-906-670-44-17

Строительная бригада: кровля, фасады и другие виды работ. Пенсионерам скидка. 8-960-114-44-77

Натяжные потолки

Натяжные потолки. 8-980-532-81-01

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

Изготовление мебели

Изготовление корпусной мебели 8-952-951-07-46

Услуги электрика

Электрик, ремонт 89507725678

Услуги сантехника

Сантехнические работы Электрик Недорого Без вых. 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 выходных. Качество 89802459571

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

МЕБЕЛЬ

Ремонт и перетяжка мебели

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

Рем.и перетяжка мебели 89204414066

РЕМОНТ

Бытовой техники

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

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

Телевизоров, СВЧ ремонт. Гарантия 2570622

Ремонт 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

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

Ремонт телевизоров 89507740452

Ремонт холодильников на дому Качество Низкие цены Гарантия. 8-906-674-21-28

РАЗНОЕ

Магия и гадание

Таро Астролог Маг 89529595830

Елена ворожея, магия, гадание, реальная помощь 89204160066

Гадание на картах Таро. Разговор с вашим родом. Снятие негатива. Ватсап +79601168311

ВАКАНСИИ

Администратор на пропуска, оплата до 43 000 руб. 89525475655

Требуется электронщик 8-952-958-88-90

Организация ООО Молвилль набирает электромехаников для работы с пищевым оборудованием 89202127475

НА ВАХТУ ТРЕБУЮТСЯ АРМАТУРЩИКИ, БЕТОНЩИКИ, МОНТАЖНИКИ ЖБК, СВАРЩИКИ, РАЗНОРАБОЧИЕ. ПИТАНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ, СПЕЦОДЕЖДА. ОФОРМЛЕНИЕ ПО ТК РФ. ТЕЛ. ОТДЕЛА КАДРОВ 89155414520

Требуются упаковщицы, грузчики на вахту в Москву, от 55 000руб. в месяц. Бесплатно: жилье, питание, спецодежда. Еженедельные выплаты. Можно семейные пары. Тел. +79197667586 (+Ватсап, Вайбер)

Требуются швеи на производство по пошиву одежды. З/п 40 000р. 8-960-112-33-40

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

Требуются охранники 4 и 6 разряда в Воронеж, Лиски, Россошь. График: 1/3, 5/2 8-908-137-82-21, 8-920-407-68-60

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

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

Требуется водитель категории В и Д в ритуальные услуги 8-951-866-75-30

Вахта в трамвайное депо: кондуктор, мойщики, слесари. 8-922-358-50-99

Требуются охранники, вахта 20/20 в Москву и МО. 8-905-568-64-09

Требуется слесарь-сантехник 224-64-45

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

Требуются уборщицы(ки) 8-965-597-33-43

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

Требуются охранники. 8-951-138-36-25

Требуются охранники, г. Москва, вахта 8-910-401-53-37, 8-499-750-16-71

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, ГАЗЕЛИ
МЫ КРУПНАЯ ФЕДЕРАЛЬНАЯ ТРАНСПОРТНАЯ КОМПАНИЯ!
-РАБОТАЕМ В ЛЮБОМ РАЙОНЕ -БЕЗ ПОЭТАЖНОЙ ОПЛАТЫ
-ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ ПО ВОРОНЕЖУ И ОБЛАСТИ
ТЕЛ.: 8-920-229-38-23
ИНН: 112106224229

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ. РЕМОНТ СТАРЫХ ДОМОВ, КВАРТИР ИЗ ЛЮБОГО МАТЕРИАЛА
8 (903) 651-61-77
Реклама для изучения спроса

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

БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ
ВСЕ ВИДЫ ВНУТРЕННИХ РАБОТ
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА
Штукатурка, любой вид ремонта, квартиры под ключ и др.
8-960-114-44-77 Владимир Кузьмич
*Действует постоянно. Подробности по тел.

Реклама для изучения спроса

Реклама для изучения спроса

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

опубликованный в №44

Реклама для изучения спроса

Периодическое печатное издание, газета. Рекламное СМИ, газета «Рекламная СОРОКА».
Учредитель и издатель ООО «Рекламная СОРОКА».
И.О. Главного редактора - Каданцева Ю.Ю.
Адрес редакции: 394006, г. Воронеж, ул. Моисеева, д. 10, 2-этаж, пом. XVII.
Адрес издателя и учредителя: 394006, г. Воронеж, ул. Моисеева, д. 10, 2-этаж, пом. XVII.
Издается с 15 февраля 2021 года

Тел. +7 (473) 210 48 38, e-mail: info@soroka.ru
Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Воронежской области. Выписка из реестра зарегистрированных средств массовой информации серия: ПИ № ТУ36-00605 от 13 января 2021г.

Отпечатано в АО «Прайм Принт Воронеж» г. Воронеж, Проспект Труда, д. 48Л
Время подписания газеты по графику 18.00, фактически - 25.11.2022 г. в 18.00
«Рекламная СОРОКА» №45 (90) 28.11.2022 г.
Заказ №8865

Редакция оставляет за собой право редактировать тексты рекламных объявлений в соответствии с Законом о рекламе: не несет ответственности за содержание рекламы и номера указанных телефонов.
Все товары и услуги сертифицированы и лицензированы.
Срок действия рекламных предложений - одна неделя с момента публикации, если иное не указано в макете.
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО. Тираж 250 000 экз. 16+

Поздравляю с 35-летием
Никифорову Юлию Павловну.

Цветами, сердечными встречами
Порадует пусть юбилей!
Везенья во всем бесконечного!
Душевности близких людей.
Успехи, события добрые
Пусть дарит счастливая жизнь,
Чтоб все пожелания теплые
Легко и красиво сбылись.

Бабушка Валя и дочка Вера.

рекламная СОРОКА

СБОР ГУМАНИТАРНОЙ ПОМОЩИ

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

<<Воронеж Помогает>>

- ООО «Тюрнери» в лице Сыцевича Сергея Александровича
- Сеченину Марину Константиновну
- Иванникову Клавдию Ильиничну
- Бабич Алину Алексеевну
- Гребенюк Марию Ивановну
- Червяк Ирину Николаевну
- Бородкину Лидию Ивановну
- Замину Людмилу Ильиничну
- Мальцеву Марию Васильевну
- Мальцеву Александру Васильевну

Вместе Мы Сила

ДЕСЕРТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ

Наши Рецепты

Ингредиенты:

Творог – 300 г
Сливки (33-35%) – 300 мл
Печенье бисквитн. – 100 г
Вода – 40 мл
Желатин – 12 г
Апельсины – 4 шт.
Сахар. пудра – 4 ст.л.
Какао-порошок – 2 ст.л.

Приготовление:

1. Апельсины тщательно вымойте и обсушите. С помощью терки снимите с апельсинов верхний слой цедры, стараясь не затрагивать белую горчащую часть кожуры. Апельсин очистите от оставшейся кожуры. Далее апельсин разберите на сегменты, удаляя пленки между дольками и косточки. Мякоть нарежьте на кусочки.
2. В творог добавьте 2 ст. л. сахарной пудры и апельсиновую цедру. Можете просто перемешать массу ложкой или взбить массу блендером, чтобы она получилась однородная и пастообразная.
3. Желатин залейте холодной водой и оставьте на 15 минут набухать. Затем распустите желатин на медленном огне, но до кипения не доводите.
4. Печенье раскрошите или измельчите в блендере. Охлажденные жирные сливки взбейте с какао и оставшейся сахарной пудрой до пышности. Не переставая взбивать, влейте распущенный желатин. Масса сразу немного разжижится, но по мере охлаждения десерта станет упругой.
5. В креманки выложите по 2 ст. л. творога. Сверху распределите немного взбитых шоколадных сливок. Посыпьте измельченным печеньем. Далее можете выложить еще по одному слою творожной массы и взбитых сливок. Украсьте десерт кусочками апельсина, тертой апельсиновой цедрой и мятой. Уберите десерт в холодильник на 15 минут.

По материалам сайта: 1000.menu

Приятного Аппетита

ДЕКАБРЬ

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

Великие и двунадесятые праздники
Сплошные седмицы
Пост
Строгий пост
Дни особого поминовения усопших

ПРАЗДНИКИ И ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ

- 04.12 Введение во храм Пресвятой Богородицы
- 07.12 Вмц. Екатерины
- 10.12 Иконы Божией Матери "Знамение"
- 13.12 Ап. Андрея Первозванного
- 17.12 Вмц. Варвары
- 18.12 Прп. Саввы Освященного
- 19.12 Святителя Николая Чудотворца
- 20.12 Святителя Амвросия Медиоланского
- 22.12 Зачатие праведною Анной Пресвятой Богородицы. Иконы Божией Матери "Нечаянная Радость"

ВНИМАНИЕ!
Если вы не обнаружили газету «Рекламная СОРОКА» в своем почтовом ящике, просьба сообщить нам в редакцию
!
210-48-38

РЕСТАВРАЦИЯ ПОДУШЕК
ВЫЕЗД НА ДОМ
ЧИСТАЯ ПОДУШКА – ЗДОРОВЫЙ СОН
✆ 8-903-651-45-11
Реклама для изучения спроса

УСЛУГИ ЭЛЕКТРИКА
РАБОТЫ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ внутри квартиры
8(903)651-61-77
Реклама для изучения спроса

КАФЕЛЬНАЯ **ПЛИТКА**
РЕМОНТ ВАННЫХ КОМНАТ под ключ
Быстро. Качественно. Гарантия.
8-903-651-45-99
Реклама для изучения спроса

рекламная СОРОКА

Вместе Мы Сила. Победа За Нами!

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

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

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

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

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**