

# рекламная СОРОКА

Газета №1  
по Воронежской  
области\*



ТИРАЖ  
250 000  
экземпляров

№48 (93) от 19.12.2022 г.  
Распространяется с 19.12 по 25.12.2022 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



ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗУБОВ стр. 4

НОВОСТИ

2

ТЕМА НЕДЕЛИ

3

РАЗГОВОР О...

4

ЗДОРОВЬЕ

5

НАШИ ГЕРОИ

6

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

7

**СВЕЖИЕ  
ВАКАНСИИ**  
на стр 2

**ДЕНЬ НИКОЛАЯ  
ЧУДОТВОРЦА В 2022 ГОДУ**  
стр. 3

Фотография с сайта pinterest.ru

**Вместе Мы Сила.  
Победа За Наси!**

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

**ОТКРЫТ СПЕЦИАЛЬНЫЙ  
СЧЕТ ДЛЯ ПОЖЕРТВОВАНИЙ:**

Номер счёта:  
40702810502940013980  
Валюта: Российский рубль  
ИНН: 3665812520  
КПП: 366501001  
Банк: АО "АЛЬФА-БАНК"  
Кор. счёт:  
30101810200000000593  
БИК: 044525593  
Назначение платежа: «Благотворительное пожертвование в помощь военнослужащим РФ».

**Поддержи Наших!**

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

ул. Моисеева, д.10  
+7(473)210-48-38

рекламная  
**СОРОКА**  
БЕСПЛАТНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

**ТРЕБУЮТСЯ  
ВОЛОНТЕРЫ**

251-45-99

**НАТЯЖНЫЕ  
ПОТОЛКИ**

- Европейское качество
- Глянec, мат, сатин
- Широкая цветовая гамма
- Доступные цены
- Профессиональный монтаж

МОНТАЖ  
ПЛОСТЫ

Тел.: +7(473)251-45-11

**МОЛВЕСТ**

ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

- ГРУЗЧИКОВ  
З/П ОТ 39 000 Р.
- ДВОРНИКОВ  
З/П ОТ 34 500 Р.
- УБОРЩИКОВ  
З/П ОТ 30 000 Р.

Различные графики работы.  
Официальное оформление,  
своевременная выплата 2 раза в месяц,  
доставка, медкомиссия за счёт  
работодателя, скидки на продукцию

258-9-000

ИНН: 3662009588

**ТРЕБУЮТСЯ  
УБОРЩИЦЫ  
УБОРЩИКИ**

**ДОСТОЙНАЯ  
ОПЛАТА ТРУДА  
251-61-77**

УСЛОВИЯ ДОСТУПНЫ ДО 30.12.2022

**СоцКомВклад**

ВЛОЖЕНИЯ ЗАСТРАХОВАНЫ НА СУММУ ДО 1 400 000 РУБ.

до **18%**  
ГODOVЫХ

Вложения застрахованы

Каждому клиенту ценные подарки!\*

Название	Срок (в днях)	Сумма	Годовая процентная ставка
Экспресс Премиум	30 дней	от 30 000 руб.	9,0 %
Гарантированный процент Премиум	365 дней	от 30 000 руб.	7,0 %
Осенний Премиум	91 день	от 5 000 руб.	11,0 %
Предел Премиум	180 дней	от 5 000 руб.	13,0 %
	365 дней		15,0 %
Абсолют Премиум	180 дней	от 30 000 руб. до 200 000 руб.	13,0 %
		от 200 001 руб. до 400 000 руб.	13,5 %
		от 400 001 руб. до 500 000 руб.	14,0 %
		от 500 001 руб. и выше	14,5 %
Абсолют + Премиум	365 дней	от 30 000 руб. до 200 000 руб.	15,0 %
		от 200 001 руб. до 400 000 руб.	15,5 %
		от 400 001 руб. до 500 000 руб.	16,0 %
		от 500 001 руб. и выше	16,5 %
Юбилейный 18	548 дней	от 50 000 руб.	18,0 %

**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.



Часть январских пенсий будет доставлена заранее

Независимо от даты доставки выплаты придут в проиндексированном размере

В 2023 году даты доставки пенсий останутся прежними. Однако в преддверии новогодних праздников часть выплат доставят заранее. Это касается пожилых людей, которые получают пенсию в банке и дата перечисления им средств в январе выпадает на выходные или праздничные дни. В этом случае деньги переведут пораньше – в последних числах декабря.

Если пенсию пожилому человеку доставляют на дом, то она придет по привычному расписанию, так как доставку осуществляют с 3 по 25 число каждого месяца, а почтовые службы уже с 3 января вернуться к работе. При этом независимо от даты доставки январские пенсии придут в проиндексированном размере.



Семьи мобилизованных воронежцев смогут бесплатно пользоваться городским транспортом в 2023 году

Вопрос обсудили со всеми муниципалитетами

Для семей воронежских мобилизованных бесплатный проезд в городском транспорте продолжит действовать и в следующем году.

С октября жены и дети мобилизованных воронежцев могут бесплатно ездить на общественном транспорте. Речь идет о тех маршрутах, которые обслуживает муниципальный «Воронежпассажиртранс».

Также семьи мобилизованных жителей Воронежской области освободят от начисления пеней за просрочку оплаты коммунальных услуг и капремонта. Глава региона Александр Гусев поручил подготовить соответствующие документы.

Ранее губернатор Александр Гусев поручил подготовить списки семей участников спецопера-

ции, которым нужно подвести газ к жилью на льготных условиях. При расчете среднедушевого дохода семьи исключаются суммы денежного довольствия самих военнослужащих – таким образом, часть семей попадет в льготную категорию.



Воронежцам запретили заходить в магазины и рестораны с домашними животными

Утверждены дополнительные требования к содержанию питомцев

В Воронежской области утвердили дополнительные требования к содержанию домашних животных, в том числе – к выгулу. Согласно приказу регионального управления ветеринарии, запрещено посещать с питомцами магазины, организации общественного питания, медицинские, образовательные и культурные учреждения, а также те организации, где при входе размещена информация о запрете на вход с домашними животными. Исключе-

нием являются случаи, когда инвалида по зрению сопровождает собака-поводырь.



Кроме того, в соответствии с документом хозяева питомцев обязаны соблюдать ветеринарно-санитарные правила, не допускать самостоятельного выхода домашнего животного за пределы места его содержания. Владельцы собак должны установить при входе на свои земельные участки соответствующие информационные таблички.

Лицам, находящимся в алкогольном, токсическом или наркотическом опьянении, запрещается выгуливать собак. При выгуле домашнее животное должно находиться на поводке, длина которого позволяет контролировать его поведение.

Детям в возрасте до 14 лет запрещается выгуливать потенциально опасных собак, породы которых указаны в специальном перечне.

По материалам сайта: riavrn.ru

**На ферму КРС требуются:**

- МЕХАНИЗТОР (РАБОТА НА МИКРО-ПОГРУЗЧИКЕ, ИРРИГАЦИОННОЕ, 3-х ДВИГАТЕЛЕЙ)
- ВЕТЕРИНАРНЫЙ ВРАЧ (МОЖНО БЕЗ ОПЫТА)
- ЗООТЕХНИК ПО КОРМЛЕНИЮ КРС (МОЖНО БЕЗ ОПЫТА)
- ОСЕМЕНАТОР КРС (МОЖНО БЕЗ ОПЫТА, ОБУЧИМ)
- РАБОЧИЙ ПО УХОДУ ЗА ЖИВОТНЫМИ
- ТЕЛЯТНИЦА

ЖИЛЬЕ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ (МОЖНО СЕМЬИ). ГОТОВЫ ПРИВЕЗТИ СВОИМ ТРАНСПОРТОМ.

**8(960)550-53-53**

ИНН: 3201002363

**ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ**

**ГРАЖДАНЕ РФ И ИНОСТРАНЦЫ**

**РАБОЧИЕ**

**З/П ОТ 45 000 РУБ**

**УБОРЩИЦЫ (КИ)**

**З/П 37 000 РУБ**

**МОЙЩИЦЫ (КИ)**

**З/П ОТ 37 000 РУБ**

**НАБОРЩИКИ**

**З/П ОТ 40 000 РУБ**

**8 (473) 210 73 43**  
**8 (920) 414 00 75**

ИНН: 3665057179

Приглашаем стать частью нашей команды!

**ЗАРЕЧНОЕ**

- Обвальщики от 43 000 до 68 000 руб.
- Жилловщики от 43 000 до 58 000 руб.
- Бойцы скота 54 000 руб.
- Разборщики субпродуктов от 48 000 руб.
- Расфасовщики от 48 000 руб.
- Электрогазосварщик 45 000 руб.
- Весовщики от 48 000 руб.
- Электрик 58 000 руб.
- Грузчики от 47 000 руб.

Подбор персонала: **8-920-214-58-73**

ИНН: 3625011330

**Москва и область**

**ОХРАННИКИ ВАХТА**

15/15, 30/15, аванс.

з/п от 2000 руб./сутки.

Проживание бесплатно

**8(916)940-86-24**

ИНН: 7733526598

**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

**ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ ВАХТА, МОСКВА**

з/п 1700-2000 р., аванс, проживание, аванс

**+7(939)111-27-86**

ИНН: 7714647685

**ОХРАННИКИ В ЧОП. ВАХТА**

з/п 2500РУБ./СУТКИ

МОЖНО БЕЗ ЛИЦЕНЗИИ

**Т.+8(915)349-75-23**

ИНН: 7722266387

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.
- Транспортно-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**

ИНН: 3625011330

**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

**РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ**

**210-48-38**

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

**ТРЕБУЕТСЯ ДВОРНИК**

УБОРКА ТЕРРИТОРИИ ОФИСНОГО ПОМЕЩЕНИЯ УЛ. СВОБОДЫ, 73.

ВОЗМОЖЕН ГИГАНТ Г/Р, СОВЕРШЕННАЯ ОПЛАТА

**8(473)260-61-54**

ИНН: 3665089974

**РАБОТА/ПОДРАБОТКА**

**РАЗНОРАБОЧИЕ 34 000-37 400 РУБ.**

**ФАСОВЩИКИ (ЦЫ) 30 000-34 000 РУБ.**

Дневные или ночные смены (по желанию). Разные районы города. Выплаты еженедельно. Доставка служебным транспортом.

**8(960)127-37-76, 8(960)127-37-86**

ИНН: 3666218171

В редакцию газеты **рекламная СОРОКА**

**ТРЕБУЕТСЯ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ**

з/п по результатам собеседования

**251-45-99**

**info@soroka.ru**

**В СТАБИЛЬНУЮ КОМПАНИЮ ТРЕБУЮТСЯ УБОРЩИЦЫ (КИ)**

з/п от 20000 до 28000 РУБ.

ГРАФИК: 5/2. ОБРАЗОВАНИЕ ПО ТХ РФ.

**8(951)546-92-42**

УЛ. ЦИОЛКОВСКОГО, 27

ИНН: 7708398399

**ВМЕСТЕ ЗА РОДИНУ**

**Требуются**

**Волонтеры для сбора гуманитарной помощи**

от сердца к сердцу

**210-48-38**

**info@soroka.ru**

**ЧУК И ГЕК БОЛЬШОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ**

ВЛАДИМИР ВЛОВИЧЕНКОВ ЮЛИЯ СИНЮРЬ

**МАКСИМИР КИНО**

ЖАНР ПРИКЛЮЧЕНИЯ

Два дружных, но озорных брата Чук и Гек живут с любящей мамой в Москве и скучают по папе, который работает далеко на Севере. Решив во что бы то ни стало встретить наступающий Новый год вместе, они отправляются в захватывающее путешествие к таинственным Синим горам.

ЛЕНИНСКИЙ пр-т 174п

**MAXI-MIR-KINO.RU**

**+7 (473) 2-333-777**

В КИНО С 22 ДЕКАБРЯ

**БОЛЬШАЯ ЛЮБОВЬ НА БОЛЬШИХ ЭКРАНАХ**

**БЫВШИЕ**

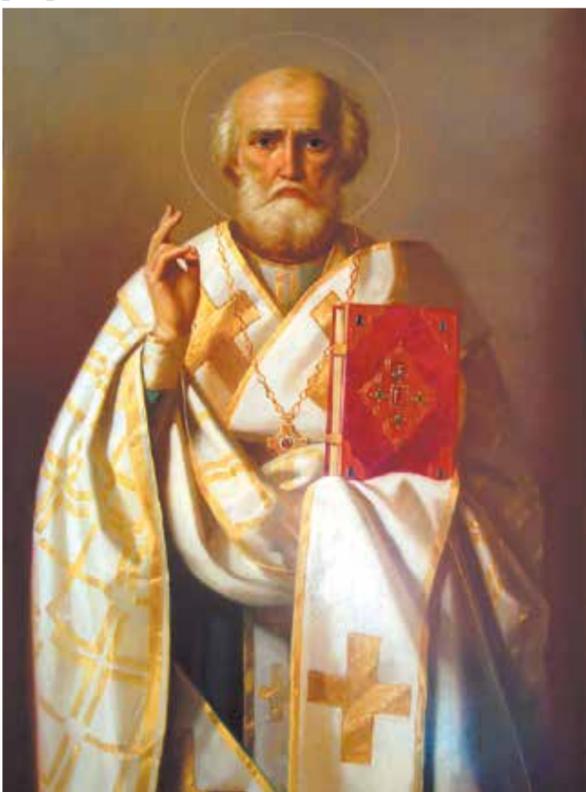
ТОЛЬКО В КИНО С 22 ДЕКАБРЯ

ЖАНР МЕЛОДРАМА

Яна и Илья познакомились во время реабилитации. По правилам им нужно держаться подальше друг от друга, если они хотят оставаться трезвыми. Но чувства, вспыхнувшие между ними, не дают им этого сделать. Они срывались, расставались, искали счастье с другими, но чем дальше убежали от любви, тем больше их тянуло друг к другу. История, которую Илья и Яна проживут в фильме, позволит им наконец-то выбраться из замкнутого круга.

В КИНО С 22 ДЕКАБРЯ

# ДЕНЬ НИКОЛАЯ ЧУДОТВОРЦА В 2022 ГОДУ



**Николай Чудотворец — один из самых почитаемых христианских святых.**

Дней памяти Николая Чудотворца в православной церковной традиции несколько. 11 августа верующие вспоминают о рождении святого, а 19 декабря (по новому стилю, по старому 6 декабря) — о его смерти. Также есть еще памятная дата перенесения мощей чудотворца из Мир Ликийских в Бари 22 мая.

У этих трех праздников были и народные названия — соответственно, Никола Осенний, Никола Зимний и Никола Вешний (Летний). Кроме того, Николая на Руси именовали Угодником (то же самое, что Чудотворец).

**Кем был святой Николай и при чем тут Дед Мороз**

Как говорит житие святого, Николай родился в III веке в греческой колонии Ликии в Малой Азии в семье христиан. Мальчик с самого детства пошел в храм, а повзрослев, решил посвятить вере все свое, став священником. Богатое наследство родителей он раздал бедным. Со временем Николай был рукоположен в сан архиепископа в городе Миры (сейчас это территория турецкой Анталии) и прославился как ры-

ный борец с язычеством и различными ересями, а также как чудотворец и защитник оклеветанных и невинно осужденных. Среди чудес, сотворенных святым при жизни, известно о спасении Мир от страшного голода, а также воскресение моряка во время шторма.

Святитель (так называют высших церковных иерархов) Николай прожил до глубокой старости. Сразу после смерти его тело начало мироточить, и к ним потянулись верующие за избавлением от болезней и печалей. Мощи святого хранились сначала в Мире, где он служил архиепископом, а уже в XI веке были перенесены в город Бари, что в Италии. Часть их находится там до сих пор.

Ну и как забыть о том, что святой Николай — это ведь всем известный «Дед Мороз», личность святителя в сознании людей слилась с фольклорным персонажем. Такая трансформация произошла из-за истории о спасении от нищеты старика с тремя дочерьми. Узнав об ужасном безденежье своего прихожанина, архиепископ решил ему помочь. Только сделал это тайно — ночью подбросил в окно дома, где жила семья, мешочек с золотом. Утром деньги нашли, однако об имени благодетеля не было ни-

чего известно. Обрадованный отец с приданным, полученным таким чудесным образом, смог сыграть свадьбу своей старшей дочери. Через некоторое время Николай повторил свой тайный подарок — так вышла замуж средняя дочь бедняка. Стоит ли говорить, что добрый поступок архиепископа совершил и в третий раз — и уж тут старик наконец смог его подкараулить и поблагодарить.

Так повелась традиция — дарить от имени святого подарки малышам из бедных семей, которая позже распространилась на всех детей, а потом и на взрослых.

**О чем молятся святому Николаю**

Святитель Николай считается покровителем моряков, путешественников и купцов. Поэтому его просили об успешном плавании и защите кораблей от штормов и бурь. Кроме того, ему молятся о чудесном разрешении трудного дела или особо невероятной удаче. Помогает он также восстановить справедливость тем, кого осудили по ложному навету, а также хранит от бед и несчастий детей, особенно сирот.

**Как почитали на Руси: традиции празднования дня памяти Святого**

В честь Николая Чудотворца еще княгиней Ольгой была возведена первая христианская церковь на киевской земле. С той поры на Руси было построено немало посвященных ему храмов и основано монастырей — больше, чем какому-либо другому святому вообще. Даже одна из башен Московского Кремля носит название Никольской.

Кроме того, Николай Угодник — поистине народный святой. Почитали его как «старшего» среди святых, ставили очень высоко и именно у него чаще всего просили заступничества и помощи.

Никола Зимний 19 декабря был не менее почитаемым днем. По преданию, в этот день святой, как и весной, обходил землю из конца в конец, прогоняя нечистую силу из мира людей. В некоторых регионах в честь его памяти устраивали братчины («никольщины»): после службы собирали большую трапезу на все село. Для этого, как правило, закалывали быка, купленного на общие деньги или выращенного всеми сельчанами.

В день святителя Николая также было принято заключать различные хозяйственные сделки и договоры. Установленные тогда цены считались нерушимыми, ибо «никольский торг всему указ». Также на Ни-

колу проводили продажу лишнего хлеба.

Рождество святителя Николая 11 августа отмечалось только в русской традиции православия, в месецесловах других православных церквей этого праздника не было. В правление Екатерины II отмечание этого дня было упразднено, однако в последнее время обычай чтить память святого и в августе понемногу возвращается.

**Приметы на 19 декабря**

- Если на деревьях много инея, то овес в грядущем году уродится.

- Утром встретили солнышко и сильный мороз — ждите большого урожая.

- Сколько снега выпадет, столько травы и весной прорастет.

- Все дороги замело снегом — снегопад будет идти до Нового года.

**Что нельзя делать в день Николая Угодника**

- На Николу никому нельзя было грустить — считалось, что это принесет суровые морозы. Люди обращали внимание на то, как Никола продолжал работу святых Варвары и Саввы — «Никола загвоздит то, что Савва намостит» — морозит реки и озера.

- Нарушать Рождественский пост. Несмотря на праздничный день, не стоит нарушать правил поста. Разрешается есть рыбу, однако другие продукты животного происхождения все еще под запретом.

- Давать в долг. В этот день не стоит давать денег даже самым близким людям. Раньше на Руси верили, что вместе с деньгами можно вынести из дома удачу и везение.

- Нельзя заниматься домашними делами — строить, мастерить, шить, вышивать и даже стирать, иначе можно накликать множество бед.

Олеся Иванова



- По народным традициям в этот день нельзя ругать и бранить детей, иначе святой Николай прогневаается и накажет вас.

- Нельзя ругаться и сквернословить, так как вся отрицательная энергия вернется втройне.

**Что можно делать на Николая Угодника**

- Начать праздник Николая Чудотворца лучше всего в храме, с утренней службы. И потом весь день, следуя примеру святителя, следует помогать близким, подавать милостыню незнакомым людям, а детям — в ночь перед праздником — класть под подушку сладости.

- Доброй традицией в день Николая Чудотворца считаются застолья, на которых собираются близкие и дальние родственники. Считается, что договориться в этот день можно с кем угодно и о чем угодно, а потому многие спешат заключать деловые сделки и завершать дела уходящего года именно в праздник.

- Считается, что День Святого Николая — последний день в году, когда нужно отдать все долги, чтобы в следующем в дом пришли достаток и удача.

- Зато в день Николы Зимнего нужно делать добрые дела, помогать всем, кто нуждается в помощи.

- Нужно обязательно подарить детям сладости или подарки — обычно их прятали под подушку. Если ребенок отличался воспитанием и сообразительностью, ему дарили что-то вкусное. Также следует раздавать подарки сиротам, бедным и детям из многодетных семей.

- С 19 декабря разрешалось свататься, если же кто-то планирует выйти замуж или встретить суженого, то в день Николы обязательно нужно прочитать молитвы.

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
МОНТАЖ, ДЕМОНТАЖ  
89056512347  
89202160078

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

ООО «ВЕРТЕКС 2000»  
**ДЕМОНТАЖ МЕТАЛЛОЛОМА**  
Вывоз от 100 кг.  
Цена до 20 руб.  
Закупка, поставка 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.

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

**МАЛЯРЫ**  
ПОКЛЮЧКА ОБОВЕ  
РАБОТЫМ ПО ДОГОВОРУ  
ДЕКОРАТИВНАЯ ШТУКАТУРКА  
8(900)304-17-04  
ИНН: 341001359461

**СТРОИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ**  
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА. РЕМОНТ СТАРЫХ ДОМОВ И КВАРТИР, ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА  
8-905-688-88-61  
Пенсионеры и инвалиды скидка 10%

**РЕМОНТ ПЛАСТИКОВЫХ ОКОН**  
любой сложности  
ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА СТЕКЛОПАКЕТОВ  
ОТКОСЫ ПВХ  
+7 920 405-68-93

**СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА**  
ВЫПОЛНЯЕМ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ из нашего материала. кровля, заборы, фасады, ремонт старых домов и внутри. отделка  
8-960-102-14-67  
Пенсионеры скидка до 20% Леонид

**ЧАСТНЫЙ МАСТЕР** О ЦЕНЕ ДОГОВОРЯМСЯ  
МЕЛКИЙ РЕМОНТ ВО ДВУХ ЭЛЕКТРИКА, САНТЕХНИКА, РЕМОНТ ОКОН ПВХ, СВАРКА  
8(920)460-48-62

**АРМАДА** **ЛОТЕРЕИ МОСКВЫ** **СТОЛОТО**

**1** Соверши покупки в любом магазине в ТК «Армада»

**2** Получи лотерейный билет в подарок за чек от 1000 ₽

**3** Обменяй чеки на билеты в фирменном магазине «Столото»

ТК «Армада» 1 этаж, стойка АО «Лотереи Москвы» напротив ресепшн

**ПОЛУЧИ ШАНС ВЫИГРАТЬ 1 000 000 ₽ ПОВЕРЬ В МЕЧТУ!**

с 1 декабря по 31 января

Акция «Поверь в мечту» проводится с 01.12.22 по 31.01.23 (с учетом сроков выдачи призов) по адресу: г. Воронеж, ул. Героев-Сибиряков, 63А. Информация об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, о сроках, месте и порядке их получения — на сайте tk-armada.ru. В акции принимают участие лотерейные билеты всероссийской государственной безпризовой лотереи «Веселые старты» с дизайном «Русское лото». Под призом «1 000 000 ₽» подразумевается приз всероссийской государственной безпризовой лотереи «Веселые старты» с дизайном «Русское лото». Информацию об организаторе лотерей, о правилах их проведения, о призовом фонде лотерей, о количестве призов или выигрышей, о сроках, месте и порядке получения призов или выигрышей можно узнать на сайте stoloto.ru. Фирменный магазин «Столото» является обособленным подразделением АО «Лотереи Москвы» (ОГРН 1027339146682, ИНН 7715215381, КПП 772201001, г. Москва, Волгоградский проспект, дом 43, корпус 3, эт. 6, пом. XX), код 15M. Тел: +7 (495) 225-56-41, meilat.ru. Реклама. 28+

# ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗУБОВ



Не все знают о том, что диета для сохранения зубов в отличном состоянии – не какая-то специальная пища, а обычные блюда и напитки, которые мы можем есть каждый день. Для того, чтобы зубы остались крепкими и белыми, необходимо просто убрать из меню некоторые продукты, а другие, наоборот есть чаще. Рассмотрим, какое питание поможет сохранить красоту улыбки до старости, и почему некоторая пища вредит им.

## Какие продукты помогут сохранить здоровье зубов

Чтобы сохранить здоровье полости рта как можно дольше, нужно есть блюда, которые богаты кальцием. Например, молоко, творог и сыр. Особенно важно такую пищу есть во время беременности. Потому что в этот период из организма женщины уходит кальций, который очень нужен для развития плода.

Специалисты советуют включить в рацион аскор-

биновую кислоту: этот витамин укрепляет стенки сосудов и предотвращает кровоточивость дёсен.

Продукты, которые стоит добавлять в рацион для здоровья ротовой полости: творог, шпинат, сыр, бобы, рыба, орехи, твёрдые свежие овощи и фрукты.

Все они оказывают благоприятное влияние на эмаль и ткани зубов.

Фрукты на десерт принесут больше пользы, чем кондитерские изделия. А вот конфетами, булочками и пряниками злоупотреблять не стоит.

## Как пожилым сохранить здоровье зубов

В процессе естественного старения страдает и ротовая полость: дёсны начинают слабеть. Слюны, которая несёт в себе очищающие функции, образуется меньше, и из-за этого бактерии размножаются активнее.

Поэтому очень важно придерживаться правильного питания и регулярно

следить за чистотой полости рта.

Здоровье ротовой полости зависит и от общего состояния организма. Много факторов влияет на возникновение стоматологических проблем: например, неправильная гигиена полости рта, хронические болезни пищеварения, обмена веществ и нерациональное питание.

Для сохранения здоровой красивой улыбки в зрелом и пожилом возрасте нужно употреблять: жирную рыбу и кисломолочные продукты – они богаты витамином D и кальцием; листовые овощи; качественные сыр.

Все они питают организм нужными веществами и помогают зубам оставаться целыми долгое время.

## Что исключить из рациона

Чтобы зубы оставались здоровыми, красивыми и

крепкими, нужно не только принимать в пищу правильные продукты, но и исключить из рациона некоторые блюда, которые не несут в себе полезной питательной ценности и могут нести разрушающее действие.

1. Рафинированный сахар, кондитерские изделия. Ополаскивайте рот водой после употребления сладостей. Если хочется полакомиться вкусностями, то лучше выбрать зефир, пастилу – мягкая пища, наименьшим образом воздействуют на эмаль. Лучше отказаться от разжёвывания твёрдых конфет, отдав предпочтение мягким.

2. Газированные напитки, сладкие соки. Старайтесь употреблять их гораздо реже, ведь лимонная кислота влияет на эмаль. Рекомендуется пить напитки через трубочку.

3. Сухофрукты. Ополаскивайте рот водой после употребления.

4. Семечки. Чтобы не появлялись трещины, лучше не грызть семечки или заменить их мягкими орехами.

5. Чёрный чай, кофе. Эти напитки сами по себе не вредны при умеренном употреблении без сахара, однако могут окрашивать эмаль, что сказывается на белизне улыбки. Чтобы снизить это влияние, после чаепития следует пропо-

лоскать рот водой или воспользоваться щёткой.

Для поддержания здоровья зубов нужно не только следить за гигиеной полости рта, но и придерживаться грамотного питания. От рациона зависит состояние эмали, дёсен и общего здоровья.

## Польза для десен

Здоровье зубов напрямую связано с состоянием десен. Если десны кровоточат, имеют признаки и проявления воспаления, то очень скоро можно потерять зубной элемент. Продукты полезные для десен, укрепляют их. Они содержат нужные нутриенты, а еще при их пережевывании наблюдается массажный эффект. Это обеспечивает приток крови к тканям, за счет чего они лучше снабжаются кислородом и полезными веществами.

## Максимальную пользу принесет в рационе:

- молоко, морская рыба;
- тыква, морковь, яблоки (как за счет состава, так и за счет структуры);
- листовые овощи;
- садовые и лесные ягоды.

В этих продуктах есть кальций и йод, фтор и цинк, фосфор и селен, витаминный комплекс. Поэтому ежедневный их прием обеспечивает качественные обменные процессы и питание тканей, очищение зу-

бов от налета (для твердых фруктов и корнеплодов), защиту от кариеса благодаря антибактериальным свойствам.

## Здоровая эмаль

Эмаль – защитный слой, предупреждающий разрушение зуба под влиянием внешних негативных факторов. Кроме того, эмаль обеспечивает эстетическую составляющую зубного ряда. Чтобы улыбка надолго оставалась красивой и здоровой, нужно уделять должное внимание укреплению эмали. Профессиональные средства защиты эмали никто не отменял. Но как сохранить природную белизну зубов при помощи правильного питания? Для этого обязательно добавляйте в меню следующие продукты:

- кисломолочные продукты (источник полезных микроэлементов);

- твердые фрукты и овощи, которые удаляют налет с поверхности зуба и массируют десны, обеспечивая активный кровоток.

Важно отметить, что здоровье эмали напрямую зависит от качества употребляемой воды. Живая вода с оптимальным балансом полезных веществ поддерживает здоровье эмали. Если в воде избыток микроэлементов, защитный слой может потемнеть, ну а при дефиците нутриентов – зубы будут разрушаться.

Екатерина Голубева

**НОВОГОДНИЕ И РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ГАДАНИЯ**

**8(906)585-99-08**

Немедицинские услуги. ИНН: 304361636300250

**МАТУШКА КСЕНИЯ**

поможет создать семью, привлечёт удачу

**8-928-753-71-94**

Немедицинские услуги

---

**УБОРКА ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ**

от 50р./кв.м. СДЕЛАЕМ ВСЕ БЫСТРО И ЧИСТО

**8(903)850-85-23**

Ручные весы	Стрелковое оружие	Порыв гнева	
Знаменитый сов. спортивный комментатор	Русский советский писатель	Слабый человек	
Она же Анна Горенко	<b>1</b>	Часть реки, не любимая пароходами	<b>1</b>
Портянка под лапоть	Наконечник копья	Театр Олега Табакова	Гора, собирающая вёды (фольк.)
Внутренний двор в деревне, жилище	Быстрое и решительное наступление	Хозяин, руководитель фирмы	Альбом для хранения марок
	Буква «С» в лимоне	Симпатичная девушка (жарг.)	Буква греч. алфавита
Сельскохозяйственная машина	Массовое восстание микробов	Компаньон, поделщик	Буква греч. алфавита
	Царь Эпира	Царь Эпира	Учитель красноречия
<b>2</b>	Аква-риумная рыба	Чувство меры	Стальной гибкий канат

**РЕКЛАМА НА ЭТОЙ ПОЛОСЕ 210-48-38**

**Новые клиенты ждут ВАС!**

**РЕКЛАМА В ЛИФТАХ**

Воронежа

**50** **СТЕНДОВ В ПОДАРОК**



rusmedia.pro

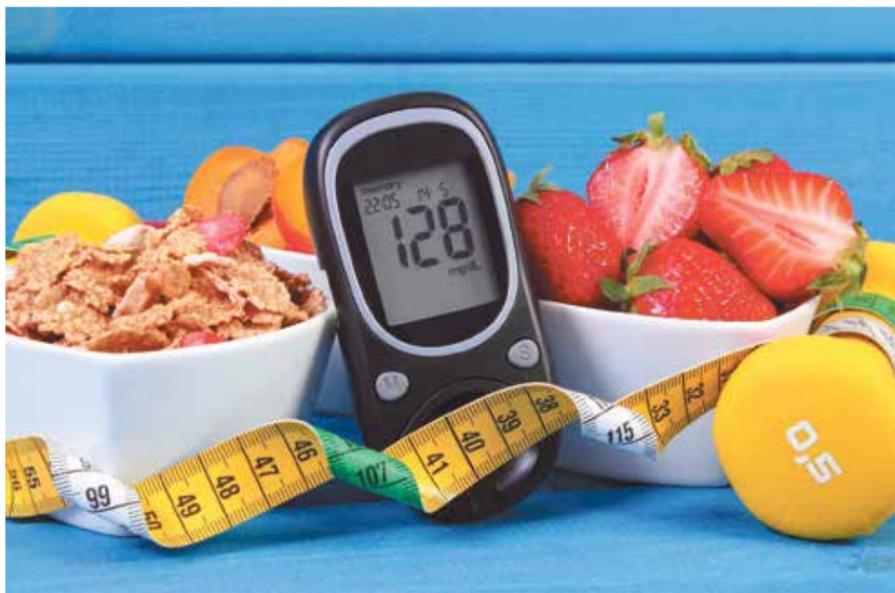
**+7 473 251 41 88**



**Русмедиа**

Условия акции уточняйте на сайте rus-media.pro

# ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ



Инсулинорезистентность — это состояние, когда организм перестает реагировать на то количество инсулина, которое вырабатывается поджелудочной железой.

В переводе с английского «resist» - означает сопротивление. В случае инсулинорезистентности клетки мышц, жира и печени не способны должным образом усвоить глюкозу из кровотока, так как сопротивляются действию инсулина. Таким образом, чтобы пробить этот барьер и доставить глюкозу в клетку, поджелудочной железе приходится вырабатывать его все больше и больше.

Когда мы едим, пища переваривается, сложные углеводы расщепляются до глюкозы, уровень которой в крови вырастает. При повышении ее концентрации количество инсулина также растет. Поначалу, за счет напряженной работы поджелудочной железы ему удается удержать сахар в нормативных значениях. Но когда количество инсулина хронически и многократно увеличивается, постепенно организм начинает к нему

привыкать. Подобно алкоголику, который употребляет все больше и больше алкоголя, инсулин начинает действовать все меньше и меньше.

Со временем клетки становятся неумолимо нечувствительными к этому гормону. Во-первых, развивается сильный голод. Человек начинает употреблять больше пищи, и, если тратит мало энергии, она откладывается в виде жира. К тому же и сам инсулин способствует образованию жировой ткани. Кроме того, он активизирует ферменты, которые вырабатывают холестерин.

В ответ на ИР клетки поджелудочной железы, которые секретируют инсулин, начинают вырабатывать его больше (гиперинсулиномия) и, в конечном итоге, могут истощиться. В этом случае производство инсулина становится недостаточным, а уровень глюкозы в крови становится слишком высоким (гипергликемия). После ряда лет эволюции поджелудочная железа истощается, появляется непереносимость глюкозы, а

затем и диабет II типа.

## Причины резистентности к инсулину

Есть несколько теорий, которые пытаются объяснить, отчего возникает нечувствительность организма к инсулину. Наиболее правдоподобным объяснением является то, что наши клетки, больше не могут накапливать избыток сахара в крови, так как уже наполнены.

Несмотря на то, что все причины резистентности к инсулину пока еще не установлены, ученые очертили главный треугольник:

- ожирение, связанное с неправильным питанием
- малоподвижный образ жизни
- наследственность

В том случае, если в рационе преобладают простые углеводы, такие как сладости и мучные изделия, происходит резкое повышение уровня сахара в крови, вызывающее усиленную секрецию инсулина. Так организм пытается нормализовать уровень глюкозы в кровотоке, перена-

правляя ее в клетки, для которых она служит источником энергии.

Отсутствие адекватной физической нагрузки и неправильное питание способствуют повышению холестерина, избыточному весу и ожирению, что в свою очередь приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний и диабету.

## Симптомы инсулинорезистентности:

- усиление чувства жажды (полидипсия) и голода (полифагия),
- частые выделения большого количества мочи (полиурия),
- резкие прибавка/снижение веса,
- слабость и необъяснимая утомляемость,
- нарушение концентрации внимания и плохая психическая активность,
- повышенная сонливость в течение дня, особенно после еды с высоким содержанием углеводов,
- скопление жира на животе,
- высокий уровень холестерина и триглицеридов в крови (больше 5,6 ммоль/л),
- темные трансдермальные пятна на шеек матке (папиллярная пигментная дистрофия),
- частые инфекции половых органов (например, молочница),
- коричневые пятна на локтях, суставах колен или подмышках,
- повышенное артериальное давление (больше 130-85 мм рт.ст),
- уровень сахара в крови натощак (больше 5,5 ммоль/л).

К побочным симптомам инсулинорезистентности относятся жировые отложения вокруг глаз, вздутие живота, газы, запор, диарея, тошнота и рвота, вызванные избытком углеводов в рационе.

**Основные критерии улучшения инсулинорезистентности:** физическая активность, правильное питание, отказ от курения и алкоголя, употребление Омега 3, здоровый сон, снижение стресса, периодическое голодание или низкоуглеводная диета, лечение медикаментозными препаратами и диетическими добавками.

Формула резистентности к инсулину может выглядеть следующим образом: гены + физические активность - потребление углеводов. Таким образом, имеются три основных рычага влияния на нарушение толерантности к глюкозе.

1. Уменьшение количества и улучшение качества потребляемых углеводов.

Медленные или быстрые сахара повышают уровень сахара в крови и вызывают всплески инсулина. Нельзя употреблять все виды переработанного сахара, включая белый сахар, сладости, лимонад, заправки, сиропы, мед и все прочие подсластители. Следует отдавать предпочтение цельным углеводам (чечевица, тыква), которые имеют более низкую гликемическую нагрузку по сравнению с переработанными (хлеб и макароны) и обеспечивают организм множеством питательных микроэлементов.

2. Регулярная физическая активность

Спорт помогает снизить инсулинорезистентность и способствует потере жира. Регулярные тренировки усиливают кровоток, расходуют энергию, запасенную в наших мышцах, обеспечивая луч-

шую реакцию мышц на инсулин. Кроме того, при занятиях спортом и даже после тренировки лучше переносится глюкоза и легче усваиваются свободные жирные кислоты.

Исследования ученых показали, что сидячий образ жизни может вызвать развитие диабета даже у худых людей. Он возникает из-за так называемого скрытого ожирения, когда при нормальном весе у пациента много жира относительно мышечной массы. Таким образом, от 3 до 5 занятий в неделю минимум по 30 минут является хорошей профилактической мерой против диабета.

3. Голодание, как фактор активации генов-сертинов

Одним из наиболее простых и эффективных способов долгосрочной борьбы с инсулинорезистентностью является пост. Голодание не только благоприятно сказывается на чувствительности к инсулину, но и активизирует гены (сертины), влияющие на метаболизм и гормоны.

Инсулинорезистентность — не заболевание, но она может стать одним из ключевых двигателей многих современных хронических болезней. Правильный образ жизни, употребление здоровой пищи, регулярные физические упражнения позволят избежать серьезных осложнений и даже вылечить заболевание, связанное с нарушением чувствительности к инсулину. Профилактика инсулинорезистентности является одним из самых мощных способов долгой и здоровой жизни.

Валерия Тихонова

**САНАТОРИЙ ДЗЕРЖИНСКОГО (473)211-50-02**

**Скидка 20%**  
В ДЕКАБРЕ И ЯНВАРЕ - ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ ПЕНСИОННОГО УДОСТОВЕРЕНИЯ.  
ПУТЁВКА С ЛЕЧЕНИЕМ от 19 600 руб./чел. за 7 ночей.

Воронежская обл., с. Чертовицы, ул. Транспортная, 2. sanatoriy-dzerzhinskogo.ru

\*Предложение не действует на период новогодних каникул с 31.12.2022 г. по 08.01.2023 г.  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Лицензия ЛО-36-01-003090 от 3 августа 2017 года. ИНН 3625006160

## ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ



**ОВЕН** (21.03 - 20.04)

Овнам необходимо проявлять максимальную дипломатичность, потому что окружающие люди сейчас склонны продвигать вас вперед, делать выгодные предложения, повышающие благосостояние. Суббота чревата неприятными сюрпризами, может подводить техника. Соблюдайте осторожность в дороге.



**ТЕЛЕЦ** (21.04 - 21.05)

В начале недели поступит интересная информация - постарайтесь не пропустить, от неё будет зависеть ваше будущее. Больше внимания уделите самопознанию и самоанализу. Скорее всего, ваши проблемы кроются в ваших заблуждениях. Выходные дни принесут интеллектуальный и деловой подъём.



**БЛИЗНЕЦЫ** (22.05 - 21.06)

Одинокие из Близнецов смогут воспользоваться шансом встретить свою неповторимую или единственного, звёзды обещают вам содействие в течение второй половины этой недели. И ещё вероятны новые знакомства, любовные свидания, которые могут привести к длительной романтической связи.



**РАК** (22.06 - 23.07)

В начале недели у некоторых из Раков повысится чувствительность: будут ревновать вас, или вы будете ревновать - звёзды склоняют к тому, чтобы не дать этому чувству разрастись. Лучше всего отложить выяснения отношений на потом. В целом, время благоприятно для многих из Раков.



**ЛЕВ** (24.07 - 23.08)

На этой неделе новые встречи и знакомства будут для Львов особенно важны, так что проявите активность. А сколько времени вы тратите на мечты о несбыточном? Поэтому лучше потратьте их на более практическую деятельность. Любые поездки Львам лучше отложить на потом.



**ДЕВА** (24.08 - 21.09)

Ветер перемен для некоторых из Дев реален во всех сферах бытия, - он активизирует счастливые повороты событий, одарит неожиданными приятными знакомствами. Не удивляйтесь, если для Девы вдруг начнут сбываться несбыточные мечты. Главное постарайтесь не спугнуть их совсем.



**ВЕСЫ** (22.09 - 23.10)

Неплохая неделя для весёлой суеты. Если вас попросят подобрать костюмы для намечающейся вечеринки - не отказывайтесь, ведь вы умеете блистать в обществе. Среди близких и знакомых найдётся немало тех, кто поддержит вас, помогут отвлечься и хорошо отдохнуть в пятницу и воскресенье.



**СКОРПИОН** (24.10 - 22.11)

Скорпионы добьются заслуженного лидерства, восстановят свои силы, получат контроль над большими ресурсами. Окончание недели будет удачным для того, чтобы начать контролировать свои доходы и расходы, анализировать свои траектории, и заниматься оптимизацией личного бюджета.



**СТРЕЛЕЦ** (23.11 - 21.12)

Вы, наконец, увидите свет в конце туннеля. Только вот захотите ли вылезать из тёплого и относительно безопасного, хоть и тёмного места? Соединение энергии Планет создаст некоторым из Стрельцов благоприятную почву. А предложения, поступившие в это время, стоит принять.



**КОЗЕРОГ** (22.12 - 19.01)

Не исключены интересные предложения поработать и пожить в других местах, и даже за границей. Удача и счастье снова поразиваются к Козерогам лицом. Ранее предпринимавшие усилия наконец-то начинают приносить плоды. В выходные Козерог, забыв о долге, приятно проведёт время.



**ВОДОЛЕЙ** (20.01 - 19.02)

Желательно не заключать рискованных сделок - шанс на успех практически равен нулю. В среду упорядочите свой образ жизни, не втягивайтесь в круговорот чужих проблем. Окончание недели будет обусловлено душевными переживаниями, анализом событий, и построением дальнейших перспектив.



**РЫБЫ** (20.02 - 20.03)

Чтобы не потерять взятого темпа, в начале недели постарайтесь критически анализировать поступающие предложения и вообще всю информацию. В противном случае, дела некоторых из Рыб, так хорошо шедшие по накапанному пути, могут вдруг застопориться из-за непродуманного действия.

# УЛИЦЫ ПОБЕДИТЕЛЕЙ. УЛИЦА 60-Й АРМИИ



ГЕНЕРАЛ АРМИИ ИВАН ЧЕРНЯХОВСКИЙ

## Улицы победителей. Улица 60-й Армии

В истории Великой Отечественной войны существует две 60-е армии – первого и второго форми-

рования. Первая была создана в ноябре 1941 года в Приволжском военном округе. В бой армия вступила в первые недели после формирования. Ко-

мандование получило задачу оборудовать оборонительный рубеж по левому берегу Волги, а 25 декабря 1941 года 60-я армия была преобразована в 3-ю ударную армию. Фактически 60-я армия первого формирования просуществовала всего полтора месяца.

Возрождение 60-й армии в виде второго формирования произошло 7 июля 1942 года, а уже через два дня она была включена в Воронежский фронт.

### Бои за Воронеж

Первым командующим 60-й армии второго формирования был назначен генерал-лейтенант Максим Антонюк. Через 15 дней его сменил Иван Черняховский.

К тому моменту Черняховский уже несколько недель находился в захваченном фашистами Воронеже, командовал 18-м танковым корпусом, который героически проявил себя в первые дни захвата города.

18-й танковый корпус был сформирован из разных частей. В Воронеж танки приходили из разных городов. 4 июля 1942 года все боевые машины были на месте, корпус влился в состав Брянского фронта. В это время фашисты уже вплотную подошли к Дону со стороны Воронежа. В бой танкисты под командованием Черняхов-

ского вступили 4 июля. В этот день были сражения в районе Придачи и Шилово. Силы были неравны, вражеская армия оттесняла красноармейцев от окраины города в центр. 7 июля 181-я танковая бригада была отрезана от своих в районе мясокомбината (ул. Ворошилова). Наши войска сражались до последнего, но у фашистов было колоссальное превосходство в технике и солдатах. Оставшиеся в живых танкисты 181-й бригады по одиночке выходили из окружения.

В самый разгар боев за Воронеж Черняховский заболел малярией, температура доходила до 40,4 градуса, но генерал продолжал командовать и отказывался ехать в госпиталь. С 13 июля 1942 года уцелевшая часть танкового корпуса Черняховского приводила себя в боевую готовность в лесах СХИ и на Левом берегу.

Ставка Верховного Главнокомандования была недовольна, что под командованием генерал-лейтенанта Антонюка Воронеж не был освобожден от фашистов в короткие сроки. Из-за этого Антонюка отстранили от командования, а на его место назначили Черняховского.

### Освобождение Курска и Киева

За операцию по освобождению Воронежа Иван Черняховский был представлен к ордену Красного Знамени. После освобождения Воронежа 60-я армия была переподчинена Курскому фронту, а 26 марта включена – в Центральный фронт, в составе которого принимала участие в Курской битве.

С ноября 1943 по апрель 1944 года 60-я армия была подчинена 1-му Украинскому фронту. На это время пришлось наступательные бои за Киев, Житомир, Ровно, Львов и другие украинские города.

В апреле 1944 года Иван Черняховского назначают командующим войсками 3-го Белорусского фронта. Командующим 60-й армии становится генерал-полковник Павел Курочкин.

19 января 1945 года 60-я армия совместно с 59-й армией освободила польский город Краков, а 27 января советские бойцы вступили на территорию города Освенцим, освободив узников концлагеря.

В последний бой 60-я армия вступила во время наступательной операции в Праге. 60-я армия была расформирована в августе 1945 года. Героями Советского Союза стал 371 воин, тысячи были награждены орденами и медалями СССР.

### Память

В Воронеже улица 60-й Армии находится в Коминтерновском районе, располагается перпендикулярно бульвару Победы, улицам Хользунова и Лизюкова.

Улица была образована в строящемся жилом районе в 1974 году.

По материалам сайта: rjavn.ru



ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ВОКЗАЛ ВОРОНЕЖА, 1943 ГОД

Вахта на одном из крупнейших мясообработывающих заводов в г. Павловске

## ХОРОШИЕ НОВОСТИ

АГРОЭКО

Для вас есть вакансии на мясопереработке

8-800-333-47-00

звонок бесплатный

- Укладчики-упаковщики
- Грузчики
- Мойщики-дезинфекторы
- Производственные рабочие
- Холодильщики пищевой продукции

- Бесплатный проезд из Воронежа
- Питание и проживание в комфортном общежитии
- Официальное трудоустройство
- Белая заработная плата

**КУПЛЮ**

Куплю колонки, усилители, проигрыватели и др. 89191812453

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

Выкуп авто. 8-980-343-80-50

**Антиквариат и коллекционирование**

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

**ПРОДАМ**

Все для охоты 8-906-586-81-50

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

**СТРОИТЕЛЬСТВО**

Ламинат, линолеум, наливные полы, малярные работы 89515553899

Поклейка обоев 89103451297 Оля

Бани и дома мобильные. Под ключ. Без предоплаты. 89627086889

Бригада строителей, все виды внутренних работ. Пенсионерам скидка. 8-960-114-44-77

Строительные услуги, все виды работ из нашего материала. 8-905-688-88-61

Поклейка обоев, малярные работы, покраска стен, штукатурка. 8-900-304-17-04

**Натяжные потолки**

Натяжные потолки. 8-980-532-81-01

Натяжные потолки монтаж, демонтаж. 89056512347

**Услуги электрика**

Электрик, ремонт 89507725678

**Услуги сантехника**

Сантехнические работы Электрик Недорого Без вых. 89678949363

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

**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

**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 89601340501

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

Ремонт стиральных машин, холодильников и др., недорого. Пенсионерам скидки до 30%. 8-952-101-93-24 Иван

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

Ремонт телевизоров 89507740452

**РАЗНОЕ**

ДК Железнодорожников 27.12.2022г. в 18-00 супер-лекция. Декларация Мироздания – Эпохальное событие. Новизна науки, религии, астрологии, тайн планеты. Проводит (Сфинкс) Кустов А.М. 8-961-187-32-14, стоимость 250р.

**Магия и гадание**

Таро Астролог Маг 89529595830

Консультации по этической психологии. Кольцова Елена Александровна. Реальная мощь. т.89204160066, т.89529522938

**ВАКАНСИИ**

Работа на полдня 8951-408-5961

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

Требуется инженер радиотехник 8-952-958-88-90

Требуется охранники с лицензией на объект в Воронеже 89525570082, 89003041149

Требуется горничная-2500р., администратор-3000р. 89263927068

Требуется швеи на производство по пошиву одежды, з/п 40000руб. 8-960-112-33-40

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

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

Вахта Москва, охранники. Проживание бесплатно, официальное трудоустройство. 8-910-401-53-37, 8-499-750-16-71

Требуется дворники. 260-61-54

Охранники на вахту в Москву 8-916-940-86-24

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

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

Требуется разнорабочие и фасовщицы(ки). 8-960-127-37-76

Требуется на работу Граждане РФ и иностранцы: РАБОЧИЕ з/п от 45000 руб., МОЙЩИК ТАРЫ з/п 37000 руб., УБОРЩИКИ з/п от 37000 руб., наборщики з/п 40000руб. 8(473)210-73-43, 8-920-414-00-75

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

Требуется охранники, вахта, можно без лицензии 8-939-111-27-86

Требуется охранники в ЧОП. Вахта. 8-915-349-75-23

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

**ОКНА • ДВЕРИ • БАЛКОНЫ**  
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ  
8-920-408-47-96  
Реклама для изучения спроса

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

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

**СТУДИЯ НАТЯЖНЫХ ПОТОЛКОВ**  
КАЧЕСТВЕННЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ШИРОКИЙ ВЫБОР ЦВЕТОВ И ФАКТУР  
УСТАНОВКА ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ  
ГАРАНТИЯ ДО 10 ЛЕТ  
ЗАМЕР БЕСПЛАТНО  
Работа на Совесть  
ТЕЛ: 8 (473) 251-61-77  
Реклама для изучения спроса

**ПОДАТЬ СТРОЧНОЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ:**  
**8(473)251-45-99**  
г. Воронеж, ул. Моисеева 10, 3 этаж  
info@soroka.ru

**ТРЕБУЕТСЯ ПОЧТАЛЬОН**  
для распространения газет по почтовым ящикам  
**8 (473) 251-47-44 info@soroka.ru**  
Реклама для изучения спроса

**ПОКЛЕЙКА ОБОЕВ**  
ОТДЕЛКА ПОМЕЩЕНИЙ  
Тонкая Система Скидок  
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ  
ВСЕГДА НА СВЯЗИ: +7(903)651-45-99  
Реклама для изучения спроса

**РЕКЛАМНОМУ АГЕНТСТВУ ТРЕБУЕТСЯ КОНТРОЛЁР**  
Для проверки работы ПОЧТАЛЬОНОВ  
ДРУЖНЫЙ КОЛЛЕКТИВ. СТАБИЛЬНЫЙ ДОХОД. ГИБКИЙ ГРАФИК.  
**+7(473)210-48-38**

**НОВОГОДНЯЯ БРЕНДИРОВАННАЯ ПРОДУКЦИЯ**  
ШАРЫ  
УКРАШЕНИЯ  
**251-49-55**

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД**  
опубликованный в №47

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



**Дорогой внучок, Симонцев Саша,**  
**поздравляю тебя с днем рождения!**  
 Желаю здоровья, успехов в учебе,  
 И слушайся родителей!!!  
**Бабушка**

**ТРЕБУЕТСЯ ВОДИТЕЛЬ**  
 для развоза печатной продукции  
 ВОДИТЕЛЬСКИЕ ПРАВА КАТЕГОРИИ «В»  
 СТАЖ ВОЖДЕНИЯ ОТ ОДНОГО ГОДА  
 ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА 30 000 РУБЛЕЙ/МЕСЯЦ  
**8(473)251-45-11**

**ПОЛИГРАФИЯ**  
 ЦИФРОВАЯ И ОФСЕТНАЯ ПЕЧАТЬ  
*Сделаем Жизнь Ярче*  
 info@soroka.ru  
**8(903)651-41-22**

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

**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	

**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"

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

**РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ В ДУХОВКЕ**

**Ингредиенты:**

Филе индейки – 600 г  
 Грибы – 500 г  
 Лук – 1 шт.

Сметана – 3 ст.л.  
 Растит.масло – 2 ст.л.  
 Перец, соль – по вкусу

**Приготовление:**

1. Лук очистите и нарежьте полукольцами. Нарежьте грибы на тонкие пластинки. Разогрейте сковороду, налейте на нее растительное масло. Положите лук и обжарьте его на небольшом огне около 5 минут. Лук должен стать прозрачным. Периодически помешивайте его. Выложите на сковороду грибы. Жарьте грибы в течении 5 минут, перемешивая. Потом добавьте в них соль и перец. Опять перемешайте и жарьте еще 5 минут.
2. Филе обмойте и хорошо высушите бумажным полотенцем. Нарежьте каждый кусок, делая разрез не до конца, и разверните в пласт. Отбейте мясо молотком. Посолите филе с обеих сторон. Смажьте кусок сметаной с одной стороны. Выложите сверху обжаренные с луком грибы. Аккуратно сверните филе в рулет, стараясь, чтобы начинка не вываливалась. Заверните рулет в кусок фольги, делая глубокие подвороты по бокам, чтобы сок при запекании не вылился.
3. Аналогичным образом делаем и с другими кусками филе. Получившиеся рулеты положите в огнеупорную форму или противень. Запекайте рулеты в заранее разогретой духовке при температуре 200 градусов около одного часа. Готовым рулетам даем немного остыть. Резать их удобнее не горячими, они могут развалиться.

По материалам сайта: 1000.menu

Приятного Аппетита

**рекламная СОРОКА**

**СБОР БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЙ И ГУМАНИТАРНОЙ ПОМОЩИ**

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

**«Воронеж Помогает»**

- Войщева Дмитрия Дмитриевича
- Ежкову Татьяну Ивановну
- Амелинскую Ларису Павловну
- Лебедеву Аллу Михайловну
- Петрову Антонину Николаевну
- Бартевеву Надежду Александровну
- Фролову Варвару Васильевну
- Ермолову Зою Михайловну

**Вместе Мы Сила**

**СТОЛЯРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ**

**ИЗГОТОВЛЕНИЕ ДЕРЕВЯННЫХ ЛЕСТНИЦ**

МАССИВ ДУБА, КЛЕН, ЯСЕНЬ

**СОБСТВЕННАЯ МАСТЕРСКАЯ**

БУДЕМ РАДЫ ВАШИМ ЗВОНКАМ  
**+7(920)408-47-96**

Реклама для изучения спроса

**рекламная СОРОКА**

**Вместе Мы Сила. Победа За Нами!**

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

Уважаемые жители г. Воронежа и Воронежской области!

Просим всех неравнодушных принять участие в сборе благотворительной и 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
- 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
- Крем для рук (нежирный)
- Носки
- Термобелье
- Перчатки
- Нижнее белье
- Обувь
- Эластичные бинты
- Лейкопластырь
- Теплая верхняя одежда
- Раскладушки, матрасы, одеяла

**www.soroka.ru**  
**info@soroka.ru**

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

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