

рекламная СОРОКА

Газета №1
по Воронежской
области*



ТИРАЖ
150 000
экземпляров

№12 (156) от 25.03.2024 г.
Распространяется с 25.03.2024 г. по 31.03.2024 г.
*По сравнению с тиражами других еженедельных бесплатно
распространяемых газет Воронежской области. Издается с 15.02.2021 г.

БЕСПЛАТНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА +7 (473) 210-48-38

16+

WWW.SOROKA.RU



МАГАЗИН ТАКТИЧЕСКОЙ ОДЕЖДЫ И ЭКИПИРОВКИ «ВОЕВОДА» стр. 8

ВАКАНСИИ

2

ТЕМА НЕДЕЛИ

3

ЗДОРОВЬЕ

4

РАЗГОВОР О...

5

ОБЪЯВЛЕНИЯ

6

ПРОГРАММА ПЕРЕДАЧ

7



**ПРОГРАММА
ТЕЛЕПЕРЕДАЧ**
на стр. 7

стр. 3

БЫТЬ ВОЛОНТЁРОМ – ЗНАЧИТ ПОМОГАТЬ!!!



СОРОКА
помогает
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

**СБОР МЕДИКАМЕНТОВ
ДЛЯ НАШИХ ЗАЩИТНИКОВ
ВМЕСТЕ МЫ СИЛА!**
ул. Моисеева, д.10 ☎ +7(473)210-48-38



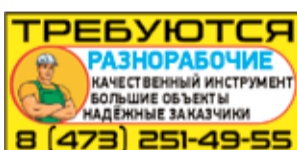
МАСТЕР НА ДОМ

Мелкий ремонт • Сантехника • Электрика
Качество гарантирую ☎ 8-903-651-45-11

Реклама для изучения спроса



**НАЙДИТЕ
РАБОТУ ПО ДУШЕ
НА ВТОРОЙ ПОЛОСЕ
НАШЕЙ ГАЗЕТЫ!**



**ТРЕБУЮТСЯ
РАЗНОРАБОЧИЕ**
КАЧЕСТВЕННЫЙ ИНСТРУМЕНТ
БОЛЬШИЕ ОБЪЕКТЫ
НАДЕЖНЫЕ ЗАКАЗЧИКИ
8 (473) 251-49-55

Реклама для изучения спроса



**Строительная
бригада**
ВОЗЬМЕМ ТРУД НА СЕБЯ
8 (903) 651 61 77

Реклама для изучения спроса



СОРОКА
помогает
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Приглашаем неравнодушных
принять участие в сборе
гуманитарной помощи.

АКЦИЯ

**Помощь
Белгороду**

Белгородская область длительное время подвергается обстрелам украинских войск.
Стреляют по жилому сектору, многоквартирным домам.
Люди нуждаются в самом необходимом: вода, продукты длительного хранения,
предметы личной гигиены, постельные принадлежности (список прилагается).



QR-КОД ДЛЯ
ПОЖЕРТВОВАНИЙ

vk.com/id824908925

t.me/voronezhzapobedu

Благотворительный фонд
«СОРОКА ПОМОГАЕТ»
Номер счёта:
40703810913000000544
Валюта: Российский рубль
Наименование банка:
ПАО Сбербанк
Корреспондентский счёт:
30101810600000000681

БИК: 042007681
ИНН: 3665822479
КПП: 366501001
ОГРН: 1233600012007
Назначение платежа:
«Благотворительное
пожертвование».

НОМЕР КАРТЫ:
2202 2013 1520 0283

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

Предметы первой необходимости:
пеленки одноразовые;
памперсы для детей и взрослых;
прокладки ежедневные;
туалетная бумага;
влажные салфетки;
полотенца бумажные и влажные;
посуда, кухонная утварь.

Одежда (новая):
нательное бельё — только х/б;
тапочки (можно резиновые);
пижамы, халаты.

ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ДОБРОМ ДЕЛЕ МОЖЕТ ЛЮБОЙ ЖЕЛАЮЩИЙ.

Бытовая химия:
шампунь, гель для душа, мыло;
бритвенные принадлежности;
зубная паста и щетки (детские и взрослые);
порошок стиральный маленького объёма;
моющее средство для посуды.

Продукты питания:
крупы и макароны разных видов;
чай, кофе, сахар (маленьких объёмов)
сладости (конфеты, батончики, зефир и т.д.)
консервы мясные;
подсолнечное масло.

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ
ВОЗМОЖНО СЕМЕЙНЫЕ ПАРЫ
РАБОТА ВАХТА 15/15,
ВАХТА 20/20
МОСКВА, МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
ТЕЛ.: 8-903-523-33-03,
8-968-592-55-18, 8-905-568-64-09
ИНН: 7714393342

ТРЕБУЮТСЯ
УБОРЩИЦЫ
ДЛЯ УБОРКИ
МАГАЗИНОВ
ОФОРМЛЕНИЕ ПО ТК
3/П: 1100-1400 Р./
СМЕНА
ВОЗМОЖНЫ ПОДРАБОТКИ.
ТЕЛ.: 8 (9501) 778-67-54
ИНН: 3661085344

Требуются:
• РАБОЧИЕ НА ФЕРМУ
ПО УХОДУ ЗА ТЕЛЯТАМИ
На Мясокомбинат:
• ОБВАЛЬЩИКИ
• ГРУЗЧИКИ • УБОРЩИЦЫ
ПРЕДОСТАВЛЯЕМ БЕСПЛАТНОЕ ЖИЛЬЕ,
ДОСТАВКА ДО МЕСТА РАБОТЫ.
З/П ОТ 75000 Р. В МЕСЯЦ.
8(804)700-45-50
(ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ)
ИНН: 1840090028

ТРЕБУЕТСЯ УБОРЩИЦА (ИЖ)
ОФИСНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ
ОФИС УЛ. СВОБОДЫ, ТЗ. ОКЛАД 25200 РУБ.
8(473)260-61-54,
8(960)132-19-91
ИНН: 3664230279

Питомник декоративных растений
приглашает на работу в Подмоскowie:
- тракторист-механизатор
- рабочие в поле (посадка,
прополка растений)
- рабочие на торговой площадке
Дружный коллектив, бесплатное проживание
и обеды, стабильная зарплата.
Московская область, г. Наро-Фоминск
glav-pitomnik.ru 8(903)794-15-53
Тел/WhatsApp: 8(903)794-15-53
ИНН: 5030039004

ТРЕБУЕТСЯ ПОСУДОМОЙЩИЦА (К)
УЛ. КРАСНЫХ ЗОРЬ, 2А
ГРАФИК: 3/3 ИЛИ 5/2
3/П ОТ 35 000 РУБ. ПИТАНИЕ
8(919)240-22-57

ТРЕБУЮТСЯ
ПРОВОДНИКИ
НА СЛУЖЕБНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ
ВАГОНЫ, ЖЕЛАТЕЛЬНО
СО СВИДЕТЕЛЬСТВОМ ПРОВОДНИКА
ВАХТА 14/14.
3/П: 25-26 ТЫС. Р.
ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛЕФОНУ:
8(980)249-85-23
ИНН: 3812123072

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ
Г. ВОРОНЕЖ ГРАФИК РАБОТЫ 1/2, 1/3
3/П ОТ 1800 РУБ./СУТКИ
8(903)858-63-34, 8(473)228-63-34
ИНН: 3664236457

ООО «ПЕЧАТЬ ЧЕРНОЗЕМЬЯ»
ПРИГЛАШАЕТ
ПРОДАВЦОВ
печатной продукции (книги,
газеты, журналы) в киоски
Работа рядом с домом,
современная 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

**Компания «Фосфорель» приглашает
на работу граждан РФ и иностранцев:**

Рабочая/-ий	от 55 000 р.	Уборщица/-к производственных помещений	45 000 р.
Кладовщик	65 000 р.	Уборщица/-к офисных помещений	45 000 р.
Оператор автоматической линии	58 000 р.	Мойщица/-к тары	45 000 р.
Специалист по благоустройству территории и стрижке газона	50 000 р.	Оператор 1С	52 000 р.
		Оператор прачечной	50 000 р.

г. Воронеж,
пр-т Патриотов, 65Н
+7(920)414-00-75
personal@fosforel.ru
ИНН: 3665057179

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ
Г. ВОРОНЕЖ ГРАФИК РАБОТЫ 1/2, 1/3
3/П ОТ 1800 РУБ./СУТКИ
8(903)858-63-34, 8(473)228-63-34
ИНН: 3664236457

ООО ЧОП «ДОЗОР»
ТРЕБУЮТСЯ
СОТРУДНИКИ
ОХРАНЫ
ВАХТА. Г. МОСКВА
И ПОДМОСКОВЬЕ.
ОПЛАТА 3300 РУБ./СУТКИ.
Т. 8(919)107-46-80
ИНН: 7732516773

Требуются
КОНТРОЛЕРЫ ТУРНИКЕТОВ
для работы в Москве и Подмоскowie
(мужчины и женщины). Прием по ТК
РФ. График работы - любой.
Бесплатное проживание.
З/п до 96 000 р. до вычета налогов.
Ежемесячно выплачивается
денежная премия. Возможно
бесплатное обучение, получение
документов, работа инспектором
по транспортной безопасности
с з/п до 125 000 р.
Тел.: 8-925-081-91-65
ИНН: 3460075353

ТРЕБУЮТСЯ
ОХРАННИКИ
8(903)859-55-35
ИНН: 3628016431

ЗДЕСЬ МОЖЕТ БЫТЬ
ВАША РЕКЛАМА
8 (473) 251-45-99

ИЩЕМ
МЕХАНИЗАТОРА
8(920)408-47-96
Реклама для изучения спроса

ГИБКИЕ УСЛОВИЯ
РАБОТА
ВАКАНСИЯ
В ГОРОДЕ ВОРОНЕЖЕ
МЕНЕДЖЕР ПО ПРОДАЖАМ
[ДОСТОЙНЫЙ ЗАРАБОТОК]
210-48-38
ЗВОНИТЕ:

ПОНЕДЕЛЬНИК, 25 МАРТА +9°C +3°C	ВТОРНИК, 26 МАРТА +11°C +1°C	СРЕДА, 27 МАРТА +6°C 0°C	ЧЕТВЕРГ, 28 МАРТА +7°C -2°C
ПЯТНИЦА, 29 МАРТА +13°C 0°C	СУББОТА, 30 МАРТА +14°C +7°C	ВОСКРЕСЕНЬЕ, 31 МАРТА +15°C +6°C	ПРОГНОЗ ПОГОДЫ ПО ГОРОДУ ВОРОНЕЖУ СОГЛАСНО ДАННЫМ Gismeteo

НОВОСТИ



Воронежская область примет белгородские многодетные семьи

Власти готовят размещение в соцобъектах семей с детьми из Белгорода. В Воронежской области собираются разместить многодетные семьи из Белгорода, сообщил Александр Гусев. Как отметил глава региона, это будет сделано по просьбе губернатора Белгородской области Вячеслава Гладкова.

— Мы готовимся принять многодетные семьи из Белгородской области. Наши соцслужбы уже ведут всю необходимую организационную работу. Предоставим соседям любую посильную помощь, — сообщил Александр Гусев в своем телеграм-канале. — Здоровья всем белгород-

цам, кто в нем сейчас особенно нуждается. Душевных сил тем, кто потерял близких.

В последние дни Белгородская область интенсивно обстреливается ракетами со стороны Украины.



АСВ запустило прием заявок на страховку по вкладам через «Госуслуги»

С 19 марта вступают в силу правила, внесенные законом № 83-ФЗ от 18 марта 2023 года, по которым вкладчик вправе подать заявление на страховое возмещение в госкорпорацию «Агентство по страхованию вкладов» (АСВ) онлайн — через сайт АСВ или портал «Госуслуги». Соответствующий документ опубликован на официальном портале правовой информации.

На сайте Агентства по страхованию вкладов перечислены условия для подачи онлайн-заявления о выплате возмещения по вкладам. На него можно претендовать, если вы: являетесь вкладчиком банка, у которого отозвана лицензия; не получили страховое возмещение; зарегистрированы на портале «Госуслуги»; имеете электронную подпись; реквизиты своего счета или своей карты «Мир» в действующем банке, куда будет переведена компенсация.

Срок рассмотрения заявления составляет три рабочих дня, максимальная сумма страхового возмещения — 1,4 млн. Агентство будет выплачивать страховку по заявлению, поданному в электронной форме на сайте АСВ и портале «Госуслуги», на банковский счет вкладчика по указанным реквизитам.

В зависимости от способа идентификации

на этих ресурсах и от того, кто подает заявление, документ нужно заверить простой, квалифицированной или неквалифицированной электронной подписью (ЭП).



Губернатор Александр Гусев: в Воронежской области появится еще 15 заправок для электромобилей

В Воронежской области в 2024 году за счет средств из федерального и областного бюджетов установят 15 быстрых электрических зарядных станций для электромобилей. Этот вопрос обсуждался на заседании правительства региона. Глава региона обратил внимание коллег на то, что такие объекты должны появляться в первую очередь вдоль трассы М-4 «Дон».

За последние два года в регионе установили 23 быстрые электрические зарядные станции: четыре на трассе М-4 «Дон», а оставшиеся — на другой федеральной трассе и территориях муниципальных образований региона. Количество зарегистрированных электрокаров достигло 1657.

— Безусловно, это перспективное направление — электрокары и электрозаправки. Поручил коллегам проработать возможность установки заправок электрических станций и на действующих АЗС. Нужно уже сейчас принимать энергетические возможности и мощности, — отметил губернатор.

В январе 2024 года вопрос установки зарядных станций для электромобилей уже обсуждался на совещании в облправительстве. Тогда губернатор Алек-

сандр Гусев сообщал, что объекты могут появиться и на территориях воронежских жилищных комплексов. В 2024 году владельцам электромобилей продлили на 2024 год бесплатный проезд по платным участкам трассы М-4 «Дон», которая проходит через Воронежскую область. Для того чтобы получить право бесплатного проезда, владельцу электромобиля необходимо обратиться в офис поддержки пользователей «Автодора» и предъявить документы, подтверждающие, что автомобиль оснащен электрическим двигателем. Необходимо также предоставить транспондер T-pass. Полученный статус «Электромобиль» позволит бесплатно проезжать через пункты взимания платы и рамки «Свободного потока».

По материалам сайта: giavrn.ru



лодые активисты, и люди с богатым жизненным опытом. Они стремятся к познанию мира вокруг себя и готовы делиться своими ресурсами с нами и нашими подопечными. Все они очень разные, но их объединяет одна общая идея: они хотят сделать мир вокруг себя лучше. Сегодня хотелось бы рассказать о Мещериной Надежде Митрофановне, проживающей в селе Рогачёвка Новоусманского района. Ей 82 года, и она уже неоднократно приходит к нам в БФ, чтобы помочь ребятам, которые находятся в зоне СВО. Всегда долго с нами общается, рассказывает о своей судьбе, и она решила помочь именно ребятам, находящимся в зоне СВО.

Вот что рассказала Надежда Митрофановна о себе: «Я родилась 16 марта 1942 года. Мой папа уже принимал участие в Великой Отечественной войне и узнал о моём рождении из письма от мамы. Очень обрадовался рождению дочки и сказал, как меня называть. Погиб он 16 августа 1943 года, так меня и не увидев. Мама мне рассказывала, как было тяжело в то время, поэтому сейчас хочется хоть немного по мере возможности помочь всем, кто защищает наши с вами жизни. Хочется, чтоб все дети, которые сейчас ждут своих отцов домой, обязательно их дождались. Для этого нам нужно всем объединиться и помочь кто чем может».

Наш БФ очень благодарен всем волонтерам, которые работают с нами и доверяют нам. Вы всег-

да можете помочь, например, в рекламе проводимого нами мероприятия. Освещение в широких кругах так же важно для благотворительности, как и финансовые вложения. Попытка привлечь новых волонтеров будет крайне важной для самого мероприятия и для вас. Это подарит вам чувство своей значимости, ощущение, что пусть и немного, но удачный исход мероприятия зависел и от вас.

Также волонтерская деятельность может улучшить ваше резюме, выделив вас среди конкурентов на рабочем месте. Для работодателя всегда является важным, что человек ставит чужие интересы выше своих. Активное добровольчество не останется незамеченным со стороны руководства и может также способствовать карьерному росту в сфере волонтерского движения. Обычно всегда возникает желание продолжать работать с человеком, занимающимся волонтерской деятельностью.

Как правило, люди, занимающиеся волонтерством, имеют много общего, например взгляды на жизнь. Это, несомненно, позволяет расширить круг знакомств, которые, порой, могут очень понадобиться в будущем. Конечно, новые знакомства не должны быть основной целью для добровольческой деятельности, но, согласитесь, это тоже очень важный и приятный момент. Кроме того, есть льготы для волонтеров в России.

Многие волонтеры не раз отмечали, что по завершении даже само-

го сложного мероприятия настроение значительно улучшается и появляются новые силы, словно открывается второе дыхание. А как же иначе? Что еще может испытывать человек, сделавший что-то крайне значимое для общества и приятное для себя? Добрые дела неизменно ведут к улучшению не только настроения, но и общего самочувствия.

В завершение стоит отметить, что большинство проектов существует только благодаря вашим пожертвованиям. Мы благодарны за любой взнос: не сумма важна – важно желание помочь.

Марина Кузнецова

БЫТЬ ВОЛОНТЕРОМ – ЗНАЧИТ ПОМОГАТЬ!!!

Благотворительность сегодня становится все менее обязывающей, все менее принуждающей и токсичной. Она обладает большим количеством свобод: люди могут сами выбирать и формат, и момент, и форму, исходя из собственных пониманий и особенностей. Осмысленно и постоянно помогать окружающим – это тратить на них время и силы. И приобретать взамен кое-что ценное: жизненный ориентир, излечение душевных увечий, друзей-единомышленников. Не имеет значения, что побудило человека к помощи другим, важно то, что он может быть полезным, не причиняя ущерба себе. К слову говоря, проживает жизнь полноценно лишь тот, кто выходит за границы своей личности и находит смысл во вне. Отдавая себя чему-либо большему, чем есть, мы становимся счастливее, наполняем существование

новыми впечатлениями, открываем новое, растем как личность. Радость от приобретения какой-то вещи, скажем автомобиля или квартиры, сходит на нет достаточно скоро, а вот счастье от внесения перемен в чью-то жизнь, от того, что сделали мир лучше (чище, безопаснее и прочее), испытывается ярче и продлится гораздо дольше.

Волонтерство позволяет чувствовать себя лучше, что, несомненно, влияет на качество и продолжительность жизни. Психологи выяснили, что люди, активно проявляющие себя в добровольчестве, имеют более высокие показатели продолжительности жизни, чем люди, игнорирующие волонтерство. По их мнению, помощь другим на бескорыстной основе позволяет чувствовать себя счастливее. Благотворительные организации находятся в прямой зави-

симости от волонтерской деятельности. Люди, получающие заработную плату, не всегда осуществляют социально полезную деятельность. В большинстве случаев они выполняют ее «постольку-поскольку», имея цель улучшить свое финансовое состояние. Деятельность же волонтеров является добровольной и зачастую крайне значимой. Только представьте, сколько нужных дел делается руками добровольцев на бескорыстной основе! Волонтерская деятельность нередко становится спасательным кругом.

«Каждый день к нам приходят неравнодушные люди, которые помогают от всего сердца, – говорит Каданцева Юлия Юрьевна. – Наши волонтеры – это и совсем еще мо-



рекламная СОРОКА №12 (156) 25 марта 2024 г. Страница 3

ЖАНР
КОМЕДИЯ, ДРАМА

8-летний Коля не такой, как все. Мама мальчика Татьяна вслед за врачами уже не верит, что врожденная болезнь отступит. Но ее новый знакомый Юрий твердо намерен поставить Колю на ноги с помощью своей уникальной системы гимнастики. Во время занятий случайно выясняется, что у мальчика талант к музыке, обучение игре на фортепиано становится еще одним этапом на пути к выздоровлению. Впереди у Коли – престижный конкурс пианистов в Китае, первое свидание и масса препятствий, преодолеть которые ему помогут музыка и отцовская любовь.

МАКСИМИР КИНО

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

ЖАНР
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРИЛЛЕР

Жизнь двух соседок Элис и Селин похожа на сказку – идеальные дома, успешные мужья и милые сыновья одного возраста. Но внезапно идиллия превращается в кошмар, а недавняя дружба оборачивается взаимными подозрениями и паранойей. Так начинается смертельно опасная игра, в которой нельзя доверять никому и ничему кроме собственных инстинктов.

НАШ АДРЕС:
г. Воронеж
ул. Мойсеева, д.10
+7(473)210-48-38

QR-КОД ДЛЯ ПОЖЕРТВОВАНИЙ

НОМЕР КАРТЫ:
2202 2013 1520 0283

НАШИ РЕКВИЗИТЫ:
Благотворительный фонд «СОРОКА ПОМОГАЕТ»
Номер счёта: 40703810913000000544
Валюта: Российский рубль
Наименование банка: ПАО Сбербанк
Корреспондентский счёт: 30101810600000000681
БИК: 042007681
ИНН: 3665822479
КПП: 366501001
ОГРН: 1233600012007
Назначение платежа: «Благотворительное пожертвование».

ТВОЙ ВЫБОР ЗА БУДУЩЕЕ РОССИИ



ВОЕННАЯ СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ в Вооруженных Силах РФ

- ★ **ЕДИНОВРЕМЕННАЯ ВЫПЛАТА ПРИ ЗАКЛЮЧЕНИИ КОНТРАКТА — 315 ТЫС. РУБ.**
- ★ **СУТОЧНЫЕ (4240 РУБ.) И ИНЫЕ ВЫПЛАТЫ**
- ★ **ДОСТОЙНОЕ ДЕНЕЖНОЕ ДОВОЛЬСТВИЕ — ОТ 204 ТЫС. РУБ. В МЕСЯЦ**
- ★ **СОЦИАЛЬНЫЕ ГАРАНТИИ**

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

#ЗАПОБЕДУ! SVOI36.RU #СВОИХНЕБРОСАЕМ

ГОРЯЧАЯ/МНОГОКАНАЛЬНАЯ/ЛИНИЯ 122



ЧТО СТОИТ СДЕЛАТЬ ДЛЯ СВОЕГО ОРГАНИЗМА В ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД?

Весна — лучшее время, чтобы привести в порядок тело и разум. В весенний сезон важно составить программу действий, которые дадут заряд энергии, укрепят здоровье, улучшат физическое и духовное состояние вашего тела, избавят от недосыпов и плохого настроения. Сделать это крайне важно, потому что в период межсезонья организм уязвим, подвержен апатии и метеозависимости, а поэтому и нуждается в витаминной подзарядке и физической активности.

Откажитесь от вредной пищи. Весной нужно минимизировать потребление фастфуда, калорийных напитков, жирных молочных продуктов, кондитерских изделий, соусов, орехов и сухофруктов. Эти продукты добавляют тяжести из-за своей калорийности. Лучше составьте рацион из сезонных овощей и фруктов.

Обязательно включите в рацион зелень (особенно укроп, кинзу, шпинат, петрушку, рукколу), овощи (особенно морковь, болгарский перец, томаты, брокколи, свеклу), яйца (и никаких белковых омлетов, желток обязателен), бобовые и цитрусовые. Также весной поддержать наше здоровье и красоту помогут ценные растительные масла: масло зародышей пшеницы, конопляное масло, облепиховое масло. Эти масла очень концентрированные, их можно добавлять по половине чайной ложки в кашу утром или в салат на обед.

Проводите больше времени на свежем воздухе. Время, проведенное на свежем воздухе, даст вам заряд физической и умственной бодрости. Достаточно несколько минут погулять на природе, чтобы ощутить подъем, из-

бавиться от усталости, вдохновиться на новые творческие достижения и поднять себе настроение. Если вы очень заняты на работе, то проведите встречу или поговорите по телефону во время прогулки или посидите на веранде в обеденный перерыв. Весна — самый подходящий сезон для пробежек. Оптимальная температура воздуха сопровождается длительностью светового дня.

Наладьте режим сна. Весной крайне важно придремать к режиму сна. Ложитесь спать в одно и то же время, отложите электронные устройства подальше от кровати, расслабьтесь за 30-60 минут до того, как уснуть. Это поможет очистить разум, погрузиться в себя и закончить день на позитивной ноте. Не забудьте проветрить помещение перед сном.

Пропейте курс витаминов. Иногда весной могут появиться депрессия и апатия. Метеозависимые люди начинают испытывать частые головные боли, перепады настроения, боль в мышцах и суставах, а также страдать от скачков давления. Наладить нормальный процесс работы организма помогают витамины. Для тех, кто проживает в средней полосе, заметнее всего дефицит витаминов проявляется, как правило, весной, когда организм за долгую зиму растратил накопленные за прошлое лето ви-

тамины, минералы, микроэлементы и пр. Поэтому необходимо узнать, какие витамины несовместимы между собой, и только после этого приобретать поливитаминный препарат, предварительно заглянув в описание его состава.

Важно помнить, что, даже принимая витамины, нужно следить за рационом питания и не употреблять вредную пищу.

Найдите новое хобби

Весной обновляется не только природа вокруг, но и сам человек. Поэтому это отличное время, чтобы попробовать себя в новой сфере. После осенне-зимнего периода многие могут столкнуться с сезонным аффективным расстройством. Оно возникает из-за нехватки солнечного света и повышенной выработки мелатонина в зимнее время. Весной начинает светить, а солнце выходит немного чаще, поэтому депрессивные симптомы постепенно подавляются и возникает желание перемен. Этим нужно пользоваться. Запишитесь на танцы, начните ездить на велосипеде, отправьтесь в небольшое путешествие, попробуйте себя в рисовании или приготовлении полезных блюд. Это только расширит ваш кругозор и добавит мотивации.

Использованы материалы сайта: championat.com

КОНДИЦИОНЕРЫ!

- ОХЛАЖДЕНИЕ
- ОБОГРЕВ

ПРОДАЖА, УСТАНОВКА, НАЙЕР, BALLU, DANFOSU, BIRKOSSA

8(952)951-07-46

ИПН: 366401008149

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ: РЕМОНТ СТАРЫХ ДОМОВ, КРЫШ, ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА, А ТАКЖЕ РЕМОНТ КВАРТИР ПОД КЛЮЧ

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 30%*

8-920-211-81-96 Николай Иванович

*Действует постоянно. Подробности по тел.

СКУПАЕМ СТИРАЛЬНЫЕ МАШИНЫ

В ЛЮБОМ СОСТОЯНИИ

8-915-549-34-28

СТРОИТЕЛЬСТВО

ДОМА ПОД КЛЮЧ, КРОВЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ, САРАИ, БАНИ, ВЕРАНДЫ, ЗАБОРЫ И Т.Д.

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ

ТЕЛ.: 8-952-109-28-89

*Действует постоянно. Подробности по тел.

РЕДАКЦИЯ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:

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

ВНИМАНИЕ! СТРОИТЕЛЬСТВО

БРИГАДИР СЕРГЕЙ

ДОМА С НУЛЯ, БАНИ, БЕСЕДКИ, КРОВЛЯ-МЕТАЛЛОЧЕРЕПИЦА И ДРУГОЕ. ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА.

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 15%*

8(920)222-128

*Действует постоянно. Подробности по тел.

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

ВЫПОЛНЯЕМ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

ДОМА, КРОВЛЯ, ФАСАДЫ, ЗАБОРЫ, ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА, РЕМОНТ ВАННЫХ КОМНАТ

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 5%*

8(915)547-08-08 Николай

*Действует постоянно. Подробности по тел.

Русмедиа Рекламная Компания

Заяви о своем бизнесе жителям Воронежа!

Реклама в лифтах

50 стендов в подарок

+7 (473) 251 41 88

*Условия акции уточняйте на сайте rus-media.pro

Преследование

Титул монарха в некоторых странах

Овощная культура

Знак, отделяющий прямую речь

Бутылочная затычка

Группа бастующих

Обряд знакомства с невестой

Жилое помещение на судне

Уязвимое место Ахиллеса (миф.)

Книжный същик

Отзвук

Девять исполнителей

Берестяное изделие

Кухонная утварь (устар.)

Шоколадный батончик

Приток Дуная

Самые дешевые места в театре

Ученый любитель

Насыпь из шлака

Нервный сбой

Зимняя игра

Мечтатель, непрактичный человек

Государство на п-ове Индокитай

Часть котельного агрегата

Город на Рио-ни

Отдельный снимок на фотоплёнке

Женщина, плетущая сети из сплетен

РЕКЛАМА НА ЭТОЙ ПОЛОСЕ 210-48-38



6 ПРИЧИН, ПО КОТОРЫМ ЛЮДИ ПРИХОДЯТ В ВАШУ ЖИЗНЬ

Задумывались ли вы когда-нибудь, почему определенные люди входят в вашу жизнь в определенное время? Жизнь – это череда встреч. Независимо от того, мимолетны они или долговечны, люди, которые входят в нашу жизнь, оказывают на нее глубокое влияние. Кто-то остается на всю жизнь, в то время как другие, кажется, появляются из ниоткуда и так же быстро исчезают. Верите ли вы в судьбу или нет, но нельзя отрицать, что некоторые люди, с которыми вы сталкиваетесь, оставляют неизгладимый след в вашей жизни.

Итак, приготовьтесь узнать 6 причин, по которым люди приходят в вашу жизнь.

1. Преподавать вам урок. Одна из наиболее очевидных причин вхождения людей в нашу жизнь заключается в том, что они преподают нам ценные уроки, которые мы, возмож-

но, не усвоили бы без них. К сожалению, часто это болезненные уроки, которые заставляют нас чувствовать себя сломленными и несчастными. Но именно в эти трудные моменты мы получаем мудрые осознания и становимся более сильными. Запомните одну очень важную вещь: жизнь будет продолжаться преподносить вам одни и те же испытания снова и снова до тех пор, пока вы не усвоите необходимый урок.

2. Помочь вам увидеть себя под новым углом. Некоторые люди появляются в нашей жизни, чтобы показать нам другую сторону нас самих, чтобы открыть нам глаза на многие вещи. Иногда мы не видим себя, перестаем понимать причины тех или иных поступков, попадаем в жизненную колею. И в этот момент мы встречаем кого-то, кто отражает наши положительные качества, и это становится мощным напоминанием о наших сильных сторонах и

способностях, а также придает нам уверенности и мотивации. Некоторые люди обладают уникальной способностью разжигать наши страсти и вдохновлять нас на достижение новых высот. Они подпитывают нашу мотивацию и выталкивают нас за пределы нашей зоны комфорта. Их присутствие в нашей жизни напоминает нам о невероятном потенциале внутри нас самих. Но бывает и обратная сторона. Часто мы сталкиваемся с людьми, которые «отражают» нам наши негативные качества. Очень трудно увидеть свои собственные недостатки, понять, что нам мешает двигаться, но, когда мы видим их в других, это тревожный сигнал, который побуждает нас внимательнее присмотреться к себе и постараться исправить то, что «тянет» нас назад.

3. Помочь вам справиться с трудным периодом в жизни. Был ли у вас когда-нибудь кто-то, кто вошел в вашу жизнь именно

тогда, когда вы больше всего в нем нуждались? Может быть, вы пережили трудные времена, например, расстались или потеряли работу, и они появились, казалось бы, из ниоткуда! Иногда люди приходят в нашу жизнь как раз в нужный момент, чтобы помочь нам справиться с жизненными проблемами и горем. Это может быть совершенно незнакомый человек или кто-то из вашего прошлого, вернувшийся спустя много лет, но это поддерживает вас и помогает вам справиться. Они кажутся ответом на нашу молитву, предлагают плечо, на которое можно опереться, готовы выслушать или протянуть руку помощи. Эти люди дают нам силы преодолевать препятствия, напоминая нам, что мы не одиноки в своей борьбе. Такие моменты напоминают нам о силе человеческой доброты и важности поддержки.

4. Подтолкнуть вас к вашей жизненной цели или трансформации. Некоторые люди обладают властью изменить траекторию вашего жизненного пути. Они играют важную роль в том, чтобы помочь вам раскрыть вашу подлинную цель. Поначалу вы можете даже не осознавать их влияния, но само их существование в вашей жизни постепенно подталкивает вас к вашему призванию. Может быть, они увлечены чем-то, или у них есть определенные ценности, которые передаются и вам. Они могут провоцировать вас интеллектуально, подвергать сомнению ваши убеждения или излагать противоположные точки зрения. Такие встречи могут быть неприятными, но они потенциально способны расширить наш кругозор, побуждая нас пересмотреть наши цели. Благодаря этому процессу вы трансформируетесь.

5. Создавать воспоминания. Жизнь полна мимолетных мгновений, но некоторые люди затрагивают нашу жизнь глубоким и значи-

мым образом. Они создают воспоминания, которые остаются с нами еще долго после того, как они ушли, и их присутствие сохраняется в наших сердцах и умах. Это истории, которые мы будем рассказывать нашим внукам, моменты, на которые мы будем оглядываться с улыбкой, переживая, которые сформируют то, кто мы есть и кем становимся. Эти люди напоминают нам, что жизнь предназначена для того, чтобы ею наслаждаться, что мы должны использовать любую возможность, чтобы извлечь из нее максимум пользы. Они напоминают нам о красоте и силе человеческих взаимоотношений.

6. Разрушить ваши иллюзии. У каждого из нас есть свой собственный набор убеждений, ценностей и предположений о мире. Но некоторые из этих взглядов могут быть ошибочными или вводящими в заблуждение, и нужен кто-то другой, чтобы помочь нам увидеть правду. Некоторые люди приходят в вашу жизнь, чтобы помочь вам увидеть изъяны в вашем мышлении.

В конечном счете, у каждого человека, который приходит в вашу жизнь, есть цель. Они здесь для того, чтобы научить вас чему-то, помочь вам расти или направлять вас в вашем путешествии. Будь то положительный или отрицательный опыт, каждая встреча – это возможность учиться и становиться лучшей версией себя.

Алёна Костякова

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВСЕ ВИДЫ РЕМОНТА, САЙДИНГ, ОТМОСТКА, ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА, ЗАБОРЫ, ТЕРРАСЫ, ДОМА, БАНИ, КРОВЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ
РАБОТАЕМ С НАШИМ МАТЕРИАЛОМ БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ
Выезд замерщика на объект - бесплатно
8-951-567-72-81 пенсионерам скидка 25%
*Действует постоянно. Подробности по тел.

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВЫПОЛНЯЕМ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ
РЕМОНТ СТАРЫХ КВАРТИР И РЕМОНТ СТАРЫХ КИШ, ЗАМЕНА ШИВЕР, ПОКРАСКА СРЫС, ЗАБОРЫ, ФАСАДНЫЕ РАБОТЫ
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 30%
8(952)109-15-15
*Действует постоянно. Подробности по тел.

УТЕПЛЕНИЕ ДОМОВ ПЕНОИЗОЛОМ
8-951-549-02-60 Александр
www.penozol-master.ru
ИНН: 363203004203

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

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

СТРОИТЕЛЬСТВО
РЕМОНТ КВАРТИР И СТАРЫХ ДОМОВ, КИШ, ПОЛЫ, ФУНДАМЕНТА, ДОМА, ПОД КЛЮЧ, БАНИ, ЗАБОРЫ, РЕМОНТ ПОВЕР, СТРОИТЕЛЬСТВО АНГАРОВ.
8-951-549-89-88, 228-89-45
*Действует постоянно. Подробности по тел.

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА
ДОМА, БАНИ, ТЕПЛИЦЫ, ЗАБОРЫ, ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА
8(960)127-12-75, 8(980)246-47-29

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ



ОВЕН (21.03 – 20.04)

В начале новой недели бывшие противники Овнов могут предложить последним более чем щедрое предложение, имеющее в себе слишком много преимуществ, чтобы от него отказываться. Воскресенье может быть очень «горячим» и даже конфликтным, но вам лучше не реагировать на провокации.



ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

Звёзды указывают на вероятные конфликты с начальством или партнёрами, предостерегают от агрессивности и грубости со стороны незнакомых людей. Вероятны серьёзные осложнения, заболевания. Но с середины недели Тельцы будут излучать оптимизм и этим притягивать окружающих.



БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

Оставьте спешку и порывы, даже в любовных увлечениях, лучше вместе с близкими людьми заняться какими-то практическими делами. Что же касается дел сердечных, в них Близнецы, как всегда, на высоте – множество покорённых сердец, а возможно, смена спутника или спутницы жизни.



РАК (22.06 – 23.07)

В эту среду Ракам не рекомендуется решать никакие денежных вопросов, да и с просьбами лучше тоже не обращаться. В выходные же дни, особенно в воскресенье, поиски приключений для Рака увенчаются успехом, причём в самом прямом смысле этого слова.



ЛЕВ (24.07 – 23.08)

Отношения с окружающими быстро наладятся, если Лев хотя бы на время примирится с некоторыми недостатками этих людей. Вас переполняют новые идеи, и, начиная со среды, вы займетесь составлением планов на ближайшее будущее. Однако слишком далеко вперёд лучше не планировать.



ДЕВА (24.08 – 21.09)

В понедельник-вторник придётся отказать себе в каких-то удовольствиях. В середине недели есть вероятность путаницы, недопонимания в кругу единомышленников. Кто-то из деловых партнёров может выйти из игры. Но и не торопитесь заполнять пустые места в своей рабочей жизни.



ВЕСЫ (22.09 – 23.10)

В начале недели ориентируйтесь на собственные идеалы. Именно в середине недели Весам рекомендуется заняться максимальным расширением зон своего влияния, деятельностью и ответственности. В пятницу от умения хранить тайны будет зависеть репутация большинства семей Весов.



СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

В середине недели возрастёт коммуникабельность Скорпионов, возможно получение обнадеживающей информации. Способность мечтать и воплощать свои мечты в жизнь поможет некоторым из Скорпионов справиться с любыми препятствиями и трудностями, встречающимися на пути.



СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

В начале недели вокруг некоторых из Стрельцов гуస్తятся тучи. Самым верным вашим союзником будет терпение. Ряд препятствий, которые вам, возможно, хотелось бы форсировать, не медленнее, через некоторое время уберутся сами, без особых усилий с вашей стороны.



КОЗЕРОГ (22.12 – 19.01)

Эта неделя поможет Козерогам укрепить здоровье, решить вопрос с оплатой труда и сделать более открытыми отношения с коллегами. Вместе с тем будет легче отстаивать свои интересы, что может удивить старых знакомых. Можете смело окунуться в круговорот новых событий.



ВОДОЛЕЙ (20.01 – 19.02)

С понедельника по среду Водолеям будет сложнее находить общий язык, поскольку многие люди будут увлечены быстрыми и ситуативными результатами. Пятницу можно провести с друзьями или устроить для себя мозговой штурм – в результате вы найдёте много разных и необычных идей.



РЫБЫ (20.02 – 20.03)

Некоторым из Рыб захочется погрузиться в себя, но доверяя своей интуиции, которая, к слову, вас не подведёт, а поможет добиться успеха. Появится желание учиться, узнавать. Возможно, вы захотите начать учить иностранные языки или же получить дополнительное образование.

БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ
ВНУТРЕННИЕ РАБОТЫ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ
Пенсионерам скидка 15%*
Декоративная штукатурка, плитка, кафель и др. под ключ.
8-960-114-44-77 Владимир Курьяков
*Действует постоянно. Подробности по тел.

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

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ
ОТ ЗАБОРОВ ДО КРЫШ
8(903)651-49-55

ЗДЕСЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ВАША РЕКЛАМА
210-48-38

ПЕЧАТЬ ВИЗИТОК
8-903-651-41-22

БУРЕНИЕ СКВАЖИН
МОНТАЖ НАСОСНОГО ОБОРУДОВАНИЯ
БУРЕНИЕ БЕЗ ЗАЕЗДА НА УЧАСТОК
+7 (473) 251-61-77

КОНДИЦИОНЕРЫ
МОНТАЖ. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ.
РЕМОНТ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ.
ПРОФИЛАКТИКА
8 (920) 408-47-96

ФРАНЦУЗСКИЙ ТЫКВЕННЫЙ СУП

Ингредиенты:
Тыква – 500 г
Картофель – 300 г
Лук репчатый – 1 шт.
Сельдерей корневой – 50 г
Масло растительное – 1 ст. л.
Молоко – 1,5 ст.
Имбирь (свежий) – 1 ч. л.
(или 0,5 ч. л. сухого молотого)
Соль – по вкусу
Перец черный – по вкусу
Сухарики – 100 г

Приготовление:
● Картофель, сельдерей и тыкву вымыть и очистить, у тыквы удалить семена. Нарезать небольшими кубиками.
● Лук очистить и мелко нарезать. В кастрюле с толстым дном разогреть масло и обжарить лук до прозрачности около 3-4 минут.
● Добавить к луку овощи. И залить кипятком так, чтобы он только покрыл их. Посолить по вкусу и варить на маленьком огне до мягкости около 15-20 минут.
● Отвар слить, а овощи взбить в блендере до однородного пюре. Вернуть овощи в кастрюлю. Развести горячим молоком до нужной вам консистенции. Прогреть на среднем огне минут 5-10. Поперчить по вкусу, добавить имбирь, перемешать. Подавать горячим с пшеничными сухариками.

По материалам сайта: www.povarenok.ru

Приятного Appetita

КУПЛЮ

- Нихром, нержавейка, электроды, твердосплав, баббит, припой, фторопласт и другое 2380644
 - Купим ваш автомобиль дорого 8 951 154 94 38
 - Покупаю электродвигатели, редукторы б/у 89515498998
 - Покупаю кислородные баллоны б/у 89092157248
- Антиквариат и коллекционирование**

Книги значки медали ел. игрушки часы монеты фарфор 89518697555

ПРОДАМ

- Разное
- Костюм зимний для рыбалки (горка, камуфляж) 8-903-651-45-99
- Бинокль ВПЦ5 10х40 8(473)251-49-55
- Термос, новый 0,5 л 89036514599
- Гидратор для воды, походный 251-49-55
- Сапоги резиновые Ирбис 8-903-651-45-99
- Плащ-палатка 8(473) 2514955

Недвижимость ПРОДАМ

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

УСЛУГИ

Здоровье
Предупреждаем о наличии противопоказаний. Необходима консультация специалиста.

Профессиональная обработка стопы любой сложности: мозоли, трещины, вросший ноготь, грибковые поражения и др. Стерильно Мед. образование 8-950-774-30-82

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

Разное

- Спил деревьев, вывоз. 89204168195
- Шапки Шубы Пошив, ремонт одежды. Тонировка меха 89155452628
- Стирка: плед одеяло куртка в течение часа за 500 р. Прачечная самообслуживания 89192341269

Уборка участка 8 9036514511

Вывоз мусора 8-961-181-90-16

Грузоперевозки

Грузчики, переезды. 89601214278

Вывоз старой мебели 89611819016

СТРОИТЕЛЬСТВО

Ремонт квартир 8-909-213-73-38

Ремонт квартир большой опыт без посредников 89601207372 Юлия

Линолеум ламинат наливные полы обои ПВХ, ГКЛ 8-951-555-38-99

Туалеты Души дачные 89515553899

Шпатлевка, обои и другие малярные работы. Большой опыт, низкие цены! 8-905-659-05-41 Нина

Опыт обои гарантия 89038585928

Ремонт санузлов под ключ 8 980 246 39 33

Бригада выполнит все виды строительных работ. Ремонт мягкой кровли, замена черепицы, установка забора, отделка внутренних помещений. 8 (920)408-47-96

Услуги сантехника

Сантехработы, водопровод, канал-ция. Без вых. Электрик 89678949363

Услуги электрика

Электрик, ремонт 89507725678

Электрик 8-960-117-97-76

Окна, двери, балконы

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

Двери Окна Откосы 89155441601

Ремонт окон Частный мастер Без выходов Качественно 89802459571

Ремонт пластиковых окон и дверей Устранение продуваний Установка новых конструкций Скидка пенсионерам 10% 89601390536

МЕБЕЛЬ

Ремонт и перетяжка мебели

Перетяжка мебели 89204414066

РЕМОНТ

Бытовой техники

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

Ремонт стиральных машин, холодильников, телевизоров недорого. Пенсионерам скидка 10%. 8-952-101-93-24 Иван

Ремонт стиральных машин, холодильников 8 (915) 546-54-79

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

ВАКАНСИИ

Требуются

В связи с расширением в редакцию газеты требуются: дизайнер, сотрудник в отдел полиграфии, менеджер по продажам. Отличные условия работы, достойная заработная плата, дружный коллектив. Звоните - ответим на все вопросы. 8-903-651-45-99

Подработка УБОРЩИЦЫ магазинов. Неполный рабочий день. Дневные и вечерние смены. ВЫСОКАЯ почасовая оплата труда. 8 950 778 67 54

ТСЖ «Сосна» Приглашает на работу дворника заработная плата 35 000 руб. гибкий график Трудовой устройством по ТК РФ. 8(952)954-42-30 Проживание в районе Автобаза №10

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД
опубликованный в №11

ПУР И ТАН Е П
БОЯР С К И И
Ч 2 Е С И З
И Р И С К А Р
Ф И К И К М Л Ш А К
О А О А И Ш А К
В Е М Л Я А М Б Р А
О Л Р Ф И Ц И
Н О В Ъ С Т Р Е С С Е
Г Е Л О С
Б У Г О Р Л Ф Е Н Т А
Ф Р А Ц И И О
Н Е Т Л О В И
КАРЕ СУРГУЧ

СОРОКА помогает БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

НАЧНИ ДОВЕРЯТЬ НАДЕЖНОМУ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОМУ ФОНДУ

vk.com/id824908925 t.me/voronezhzapobedu

ул. Моисеева, д. 10. +7(473)210-48-38

НАШИ РЕКВИЗИТЫ:
Благотворительный фонд «СОРОКА ПОМОГАЕТ» ИНН 884822479
Менеджер фонда: 40708070000000044 КПП: 884800001 ОГРН: 12380000007
Выполнено в Российской Федерации. Реквизиты платежного поручения: ПАО Сбербанк, Корреспондентский счет: 301008389383801000100

25 МАРТА 2024. ПОНЕДЕЛЬНИК

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05:00 Телеканал "Доброе утро"
09:00 12:00 15:00 03:00 Новости
09:20 АнтиФейк
10:00 Жить здорово!
10:50 12:15 Информационный канал
15:15 Давай поженимся!
16:05 Мужское/Женское
17:00 Информационный канал
18:00 Вечерние новости
18:30 Информационный канал
19:55 Куклы наследника Тутти

21:00 Время
22:00 Такси под прикрытием
22:55 Большая игра
23:55 Александр Проханов. Исповедь
00:50 Подкаст.Лаб (Пусть не говорят, пусть читают)
01:35 Подкаст.Лаб (Россия и Запад на качелях истории)
02:20 Подкаст.Лаб (Свидетели Эйзенштейна)
03:05 Подкаст.Лаб (Неформат)
03:50 Подкаст.Лаб (Психика)

РОССИЯ 1 **РОССИЯ 1**
05:00 Утро России
05:07 05:35 06:07 06:35 07:07 07:35 08:07 08:35 09:00 14:30 21:05 Местное время. Вести-Воронеж
09:30 Утро России. Воронеж
09:55 О самом главном
11:00 14:00 16:00 Вести
11:30 17:30 60 минут
14:55 Наши
16:30 Малахов
20:00 Вести в 20:00
21:20 22:20 Васнецова (9-я, 10-я серия)

23:20 Вечер с Владимиром Соловьевым
02:05 02:55 Тайны следствия (Защита свидетеля: Часть 1-я, 2-я)
03:45 Морозова (Право на смерть)
НТВ
06:30 Утро. Самое лучшее
08:00 10:00 13:00 16:00 19:00 23:35 Сегодня
08:25 10:35 Пес
13:25 ЧП
14:00 Место встречи
16:45 За гранью
17:50 ДНК

20:00 Пять минут тишины. Море и горы
22:10 00:00 Горячая точка
01:55 Дознаватель
04:55 Пасечник
РЕН ТВ
05:00 18:00 02:50 Самые шокирующие гипотезы
06:00 С бодрым утром!
08:30 12:30 16:30 19:30 23:00 Новости
09:00 "Военная тайна" с Игорем Прокопенко

11:00 "Как устроен мир" с Тимофеем Баженовым
12:00 16:00 19:00 Информационная программа 112
13:00 "Загадки человечества" с Олегом Шишкиным
14:00 Невероятно интересные истории
15:00 Засекреченные списки
17:00 03:35 Тайны Чапман
20:00 Роберт - король Шотландии
22:25 Водить по-русски
23:30 Документальный спецпроект
00:30 Афера в Майами

26 МАРТА 2024. ВТОРНИК

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05:00 Телеканал "Доброе утро"
09:00 12:00 15:00 03:00 Новости
09:20 АнтиФейк
10:00 Жить здорово!
10:50 12:15 17:00 18:30 Информационный канал
15:15 Давай поженимся!
16:05 Мужское/Женское
18:00 Вечерние новости
19:55 Куклы наследника Тутти
21:00 Время
22:00 Такси под прикрытием (2-я серия)

23:00 Большая игра
00:00 Подкаст.Лаб (Жизнь замечательных)
00:45 Подкаст.Лаб (Все хотят летать)
01:30 Подкаст.Лаб (Триггеры)
02:15 Подкаст.Лаб (Легкие деньги)
03:05 Подкаст.Лаб (Футбол не хоккей)
03:55 Подкаст.Лаб (20 лет спустя)
РОССИЯ 1 **РОССИЯ 1**
05:00 Утро России
05:07 05:35 06:07 06:35 07:07 07:35 08:07 08:35 09:00 14:30 21:05 Местное время. Вести-Воронеж

09:30 Утро России. Воронеж
09:55 О самом главном
11:00 14:00 16:00 Вести
11:30 60 минут
14:55 Наши
16:30 Малахов
17:30 60 минут
20:00 Вести в 20:00
21:20 22:20 Васнецова (11-я, 12-я серия)
23:20 Вечер с Владимиром Соловьевым

02:05 02:55 Тайны следствия (Срок давности: Часть 1-я, 2-я)
03:45 Морозова (Последнее свидание)
НТВ
06:30 Утро. Самое лучшее
08:00 10:00 13:00 16:00 19:00 23:35 Сегодня
08:25 10:35 Пес
13:25 ЧП
14:00 Место встречи
16:45 За гранью
17:50 ДНК

20:00 Пять минут тишины. Море и горы
22:10 00:00 Горячая точка
01:50 Дознаватель
04:55 Пасечник
РЕН ТВ
05:00 18:00 02:20 Самые шокирующие гипотезы
06:00 С бодрым утром!
08:30 12:30 16:30 19:30 23:00 Новости
09:00 "Военная тайна" с Игорем Прокопенко
10:00 Совбез

11:00 "Как устроен мир" с Тимофеем Баженовым
12:00 16:00 19:00 Информационная программа 112
13:00 "Загадки человечества" с Олегом Шишкиным
14:00 Невероятно интересные истории
15:00 Засекреченные списки
17:00 03:05 Тайны Чапман
20:00 Преступник
22:05 Смотреть всем!
23:30 Знаете ли вы, что?
00:30 На пределе

27 МАРТА 2024. СРЕДА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05:00 Телеканал "Доброе утро"
09:00 12:00 15:00 03:00 Новости
09:20 АнтиФейк
10:00 Жить здорово!
10:50 12:15 17:00 18:30 Информационный канал
15:15 Давай поженимся!
16:05 Мужское/Женское
18:00 Вечерние новости
19:55 Куклы наследника Тутти
21:00 Время
22:00 Такси под прикрытием (3-я серия)

23:00 Большая игра
00:00 Подкаст.Лаб (Психика)
00:45 Подкаст.Лаб (Креативные индустрии)
01:30 Подкаст.Лаб (Собрались с мыслями)
02:15 Подкаст.Лаб (Обман веществ)
03:05 Подкаст.Лаб (Анекдоты)
03:55 Подкаст.Лаб (Триггеры)
РОССИЯ 1 **РОССИЯ 1**
05:00 Утро России
05:07 05:35 06:07 06:35 07:07 07:35 08:07 08:35 09:00 14:30 21:05 Местное время. Вести-Воронеж

09:30 Утро России. Воронеж
09:55 О самом главном
11:00 14:00 16:00 Вести
11:30 17:30 60 минут
14:55 Наши
16:30 Малахов
20:00 Вести в 20:00
21:20 22:20 Васнецова (13-я, 14-я серия)
23:20 Вечер с Владимиром Соловьевым
02:05 02:55 Тайны следствия (Вызов: Часть 2-я)

03:45 Морозова (Подмена)
НТВ
06:30 Утро. Самое лучшее
08:00 10:00 13:00 16:00 19:00 23:35 Сегодня
08:25 10:35 Пес
13:25 ЧП
14:00 Место встречи
16:45 За гранью
17:50 ДНК
20:00 Пять минут тишины. Море и горы
22:10 00:00 Горячая точка

01:50 Дознаватель
04:55 Пасечник
РЕН ТВ
05:00 18:00 02:05 Самые шокирующие гипотезы
06:00 С бодрым утром!
08:30 12:30 16:30 19:30 23:00 Новости
09:00 Документальный спецпроект
10:00 Засекреченные списки
11:00 "Как устроен мир" с Тимофеем Баженовым
12:00 16:00 19:00 Информационная программа 112

13:00 "Загадки человечества" с Олегом Шишкиным
14:00 Невероятно интересные истории
15:00 Засекреченные списки
17:00 02:55 Тайны Чапман
20:00 Призрак в доспехах
22:00 Смотреть всем!
23:30 "Загадки человечества" с Олегом Шишкиным
00:30 Взперти

28 МАРТА 2024. ЧЕТВЕРГ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05:00 Телеканал "Доброе утро"
09:00 12:00 15:00 03:00 Новости
09:20 АнтиФейк
10:00 Жить здорово!
10:50 12:15 17:00 18:30 Информационный канал
15:15 Давай поженимся!
16:05 Мужское/Женское
18:00 Вечерние новости
19:55 Куклы наследника Тутти
21:00 Время
22:00 Такси под прикрытием (4-я серия)

23:00 Большая игра
00:10 Подкаст.Лаб (Собрались с мыслями)
00:55 Подкаст.Лаб (Пусть не говорят, пусть читают)
01:40 Подкаст.Лаб (Все хотят летать)
02:25 Подкаст.Лаб (Свидетели Эйзенштейна)
03:05 Подкаст.Лаб (Россия и Запад на качелях истории)
03:55 Подкаст.Лаб (Футбол не хоккей)
РОССИЯ 1 **РОССИЯ 1**
05:00 Утро России

05:07 05:35 06:07 06:35 07:07 07:35 08:07 08:35 09:00 14:30 21:05 Местное время. Вести-Воронеж
09:30 Утро России. Воронеж
09:55 О самом главном
11:00 14:00 16:00 Вести
11:30 17:30 60 минут
14:55 Наши
16:30 Малахов
20:00 Вести в 20:00
21:20 22:20 Васнецова (15-я, 16-я серия)
23:20 Вечер с Владимиром Соловьевым

02:05 02:55 Тайны следствия (Черная магия: Часть 1-я, 2-я)
03:45 Морозова (Одержимость)
НТВ
06:30 Утро. Самое лучшее
08:00 10:00 13:00 16:00 19:00 23:35 Сегодня
08:25 10:35 Пес
13:25 ЧП
14:00 Место встречи
16:45 За гранью
17:50 ДНК
20:00 Пять минут тишины. Море и горы

22:10 00:00 Горячая точка
00:50 Поздняков
01:05 Мы и наука. Наука и мы
02:00 Дознаватель
04:55 Пасечник
РЕН ТВ
05:00 18:00 02:00 Самые шокирующие гипотезы
06:00 С бодрым утром!
08:30 12:30 16:30 19:30 23:00 Новости
09:00 Документальный спецпроект
10:00 Засекреченные списки
11:00 "Как устроен мир" с Тимофеем Баженовым

12:00 16:00 19:00 Информационная программа 112
13:00 "Загадки человечества" с Олегом Шишкиным
14:00 Невероятно интересные истории
15:00 Незвестная история
17:00 02:45 Тайны Чапман
20:00 Человек-муравей и Оса
22:10 Смотреть всем!
23:30 "Загадки человечества" с Олегом Шишкиным
00:30 Драконы Камелота

29 МАРТА 2024. ПЯТНИЦА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05:00 Телеканал "Доброе утро"
09:00 12:00 15:00 Новости
09:20 АнтиФейк
10:00 Жить здорово!
10:50 12:15 17:00 Информационный канал
15:15 Давай поженимся!
16:05 Мужское/Женское
18:00 Вечерние новости
18:40 "Человек и закон" с Алексеем Пимановым
19:45 Поле чудес

21:00 Время
21:45 Голос. Сезон 12-й
23:30 Матадор
00:30 Подкаст.Лаб (Театральный подкаст)
01:15 Подкаст.Лаб (Гори огнем)
02:00 Подкаст.Лаб (Жизнь замечательных)
02:40 Подкаст.Лаб (Креативные индустрии)
03:25 Подкаст.Лаб (Неформат)
04:10 Подкаст.Лаб (Анекдоты)
04:55 Подкаст.Лаб (Психика)

РОССИЯ 1 **РОССИЯ 1**
05:00 Утро России
05:07 05:35 06:07 06:35 07:07 07:35 08:07 08:35 09:00 14:30 21:15 Местное время. Вести-Воронеж
09:30 Утро России. Воронеж
09:55 О самом главном
11:00 14:00 16:00 Вести
11:30 17:30 60 минут
14:55 "Судьба человека" с Борисом Корчевниковым
16:30 Прямой эфир. Прямая трансляция

20:00 Вести в 20:00
21:30 Удивительные люди
23:55 Истории Большой Страны
00:55 Королева "Марго"
НТВ
06:30 Утро. Самое лучшее
08:00 10:00 13:00 16:00 19:00 Сегодня
08:25 10:35 Пес
13:25 ЧП
14:00 Место встречи
16:50 ДНК
17:55 Жди меня

20:00 Пять минут тишины. Море и горы
00:00 Своя правда
02:10 Квартирный вопрос
03:05 Дознаватель
04:45 Близнец
РЕН ТВ
05:00 18:00 02:40 Самые шокирующие гипотезы
06:00 С бодрым утром!
08:30 12:30 16:30 19:30 Новости
09:00 15:00 Засекреченные списки
11:00 "Как устроен мир" с Тимофеем Баженовым

12:00 16:00 19:00 Информационная программа 112
13:00 "Загадки человечества" с Олегом Шишкиным
14:00 Невероятно интересные истории
17:00 Главные тайны мира
20:00 Подстава
21:40 Райский город
23:15 Бойцовский клуб РЕН ТВ. Прямая трансляция (Суперсерия: В. Минаков - О. Томпсон)
00:45 Три секунды

30 МАРТА 2024. СУББОТА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
06:00 Телеканал "Доброе утро. Суббота"
09:00 Умницы и умники
09:45 Слово пастыря
10:00 12:00 Новости
10:15 Наше все
11:05 ПроУют
12:15 Поехали!
13:10 Берегись автомобиля
15:00 Праздничный концерт ко Дню Росгвардии
17:00 Я люблю мою страну
18:00 Вечерние новости

18:20 Эксклюзив
19:10 Михаил Задорнов: вся жизнь (2-я серия)
20:05 Кто хочет стать миллионером?
21:00 Время
21:35 Сегодня вечером
23:00 Закрывать показ (Фильм "Не хороните меня без Ивана")
02:30 Подкаст.Лаб (Психика)
03:15 Подкаст.Лаб (Собрались с мыслями)
04:00 Подкаст.Лаб (Все хотят летать)
04:45 Подкаст.Лаб (Легкие деньги)

РОССИЯ 1 **РОССИЯ 1**
05:00 Утро России. Суббота
08:00 Вести. Местное время
08:20 Местное время. Суббота
08:35 По секрету всему свету (Аргентина)
09:00 Формула еды (Горчица)
09:25 Пятеро на одного
10:10 Сто к одному
11:00 14:00 17:00 Вести
11:50 В кругу друзей
12:50 Доктор Мясников
14:50 Парад юмора
17:50 Привет, Андрей!

20:00 Вести в 20:00
21:00 Муж на полтора часа
00:35 Я тоже его люблю
04:00 Кружева
НТВ
06:25 Жди меня
07:25 Смотр
08:00 10:00 16:00 Сегодня
08:20 Поедем, поедим!
09:20 Едим Дома
10:20 Главная дорога
11:00 Живая еда с Сергеем Малоземовым
12:00 Квартирный вопрос

13:00 Секрет на миллион
15:00 Своя игра
16:20 ЧП. Расследование
17:00 Следствие вели...
19:00 Центральное телевидение
20:20 Ты не поверишь!
21:20 Звезды
23:00 Международная пиорама
23:45 Захар Прилепин. Уроки русского
00:25 Квартирник НТВ у Маргулиса
01:55 Дачный ответ
02:45 Дознаватель
04:45 Близнец

РЕН ТВ
05:00 01:55 Самые шокирующие гипотезы
07:00 С бодрым утром!
08:30 12:30 16:30 19:30 Новости
09:00 Минтранс
10:00 Самая полезная программа
11:00 13:00 "Военная тайна" с Игорем Прокопенко
15:00 Совбез
17:00 Документальный спецпроект
18:00 Засекреченные списки
19:00 Добровозфире
20:00 Скитатели: Финал
23:30 Сквозь снег

31 МАРТА 2024. ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
06:00 10:00 12:00 Новости
06:10 Подкаст.Лаб (Не лыком шить)
06:55 Играй, гармонь любимая!
07:40 Часовой
08:10 Здоровье
09:20 Мечталлион
09:40 Непутевые заметки
10:15 Жизнь своих
11:05 Повара на колесах
12:15 Ко дню рождения Первого канала
15:00 "Фабрика звезд". 20 лет спустя

16:10 Лучшее всех!
18:00 Вечерние новости
19:00 Большая история
21:00 Время
23:00 Что? Где? Когда? (Весенняя серия игр)
00:10 Подкаст.Лаб (Россия и Запад на качелях истории)
00:55 Подкаст.Лаб (Кот Шредингера)
01:40 Подкаст.Лаб (Гори огнем)
02:25 Подкаст.Лаб (Жизнь замечательных)
03:10 Подкаст.Лаб (Креативные индустрии)

03:55 Подкаст.Лаб (Триггеры)
РОССИЯ 1 **РОССИЯ 1**
06:10 Не в парнях счастье
08:00 Местное время. Воскресенье
08:35 "Когда все дома" с Тимуром Кизяковым
09:25 Утренняя почта с Николаем Басковым
10:10 Сто к одному
11:00 17:00 Вести
11:50 Большие перемены
12:50 Мой любимый друг
17:50 Песни от всей души

20:00 Вести недели
22:00 Москва. Кремль. Путин
22:40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым
01:05 Не в парнях счастье
НТВ
06:30 Центральное телевидение
08:00 10:00 16:00 Сегодня
08:20 У нас выигрывают!
10:20 Первая передача
11:00 Чудо техники
12:00 Дачный ответ
13:00 НашПотребНадзор

14:05 Однажды...
15:00 Своя игра
16:20 Человек в праве с Андреем Куницыным
17:00 Следствие вели...
18:00 Новые русские сенсации
19:00 Итоги недели с Ирадой Зейналовой
20:20 Маска
00:00 Звезды сошлись
01:35 Дознаватель
РЕН ТВ
05:00 23:55 Самые шокирующие гипотезы

07:00 С бодрым утром!
08:30 12:30 Новости
09:00 Самая народная программа
09:30 Знаете ли вы, что?
10:30 Наука и техника
11:30 Легенды и мифы
13:00 Незвестная история
14:00 Во имя короля
16:30 Мстители: Финал
20:10 Черная вдова
23:00 Итоговая программа с Петром Марченком



ТАКТИЧЕСКАЯ ОДЕЖДА И ЭКИПИРОВКА

ВОЕВОДА

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

ПОСТУПЛЕНИЕ НОВОГО ТОВАРА

от 1000 Р. Сапоги ботинки GEMM	4700 Р. ТАКТИЧЕСКИЕ БОТИНКИ LONA	6000 Р. ТАКТИЧЕСКИЕ БОТИНКИ LONA	8500 Р. ТАКТИЧЕСКИЕ БОТИНКИ VOGEL	8500 Р. ТАКТИЧЕСКИЕ БОТИНКИ LITVAKS
1600 Р. Сапоги резиновые ИРРАК (ШЕРКА)	6460 Р. ТАКТИЧЕСКИЕ БОТИНКИ VOGEL	6500 Р. ТАКТИЧЕСКИЕ БОТИНКИ LONA	6500 Р. ТАКТИЧЕСКИЕ БОТИНКИ LONA	8500 Р. ТАКТИЧЕСКИЕ БОТИНКИ LITVAKS
5800 Р. ТАКТИЧЕСКИЙ КОСТЮМ ВЕСЕЛОНОВЫЙ	6800 Р. ТАКТИЧЕСКИЙ КОСТЮМ ВЕСЕЛОНОВЫЙ	6800 Р. ТАКТИЧЕСКИЙ КОСТЮМ ВЕСЕЛОНОВЫЙ	6800 Р. ТАКТИЧЕСКИЙ КОСТЮМ ВЕСЕЛОНОВЫЙ	6800 Р. КОСТЮМ «ГОРКА» ЛИТВИН
980 Р. БРИДЖИ НА ФУТБЕ	1200 Р. ТЕРМОУБЕЛ	1800 Р. ТЕРМОУБЕЛ	4200 Р. КУПИКА ТАКТИЧЕСКАЯ ОКЛЕИВАЕМАЯ	от 6300 Р. КУПИКА ЛИТВИН
4700 Р. КОСТЮМ ТАКТИЧЕСКИЙ	4930 Р. КОСТЮМ БОЕВОЙ ТАКТИЧЕСКИЙ «КОМБАТ»	5200 Р. КОСТЮМ БОЕВОЙ ТАКТИЧЕСКИЙ	10500 Р. КОСТЮМ БОЕВОЙ ТАКТИЧЕСКИЙ	от 950 Р. ПЛАЩ-ПАЛАНТО
от 390 Р. МУЛЬТИТУЛ	1400 Р. СУМКА ТАКТИЧЕСКАЯ	от 3000 Р. РЮКЗАК ТАКТИЧЕСКИЙ	3600 Р. ТАКТИЧЕСКИЙ НАБОР ВОЗ+СТРОИТЕЛЬ	23500 Р. ШЛЕМ ТАКТИЧЕСКИЙ БР2

Всё это и многое другое вы можете найти и купить по доступным ценам в нашем магазине по адресу:



УЛ. МОИСЕЕВА,
Д.10. 3 ЭТАЖ

+7(903)858-68-48

+7(473)228-68-48

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

**САМЫЕ ВЫГОДНЫЕ ЦЕНЫ
В ГОРОДЕ ВОРОНЕЖЕ**



«ВОЕВОДА» ВКОНТАКТЕ:
vk.com/id836794065



«ВОЕВОДА» TELEGRAM:
t.me/VOEVODA10