

ВОЛИНСЬКІ ОГОЛОШЕННЯ

ГАЗЕТА ОГОЛОШЕНЬ ТА РЕКЛАМИ

ЛУЦЬК + РІВНЕ

Луцьк: (096)077-63-62 Рівне: (0362)433-777
№ 39 (861) День виходу – четвер, 4 листопада 2021р. Ціна договірна

ЗАЛІЗОБЕТОННІ ВИРОБИ

- ФУНДАМЕНТНІ БЛОКИ
- ПЛИТИ ПЕРЕКРИТТЯ
- ПЕРЕТИНКИ

ПОСЛУГИ БЕТОНАСОСА
ТОВАРИЙ
БЕТОН



ІНТЕРТРЕЙД
м. Луцьк, вул. Індустріальна, 6
тел.: 71-90-79, 77-10-20
050-438-06-05, 050-317-72-27

LINKTRANS

ПЛАНУВАННЯ ЗЕМЕЛЬНИХ ДІЛЯНОК

ПРОДАЖ
щебеню, піску, суміші ґрунту,
блоків, глини, відсіву

ТОКАРНІ РОБОТИ

ПОСЛУГИ ТА РЕМОНТ
СПЕЦТЕХНІКИ



(050) 631-34-97, (050) 633-92-77

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКІВ

усіх модифікацій

із виїздом у межах області

NORD Дніпро
Atlant Snaiqe

гарантійний ремонт

вул. Лідавська, 1-А (095) 295-91-19
тел.: 71-04-87, (067) 901-89-66




Євро Дизайн

НАТЯЖНІ СТЕЛІ

066-592-28-82
097-680-88-68
eurodesign.navolyni.com

ПОСЛУГИ МАНІПУЛЯТОРАМИ

ДОСТАВКА
бруківки, блоків,
цегли,
бетонних кілець,
плит перекриття,
вагончиків, контейнерів.



(066) 359 38 38 (097) 634 41 01



Продамо
Вашу квартиру
чи будинок

за 1 місяць
за максимальною
ринковою
ціною

Адреса:
пр. Грушевського, 30,
2-й поверх,
м. Луцьк

Моб. телефони:
(095) 546-10-85
(068) 339-72-10

www.atlantadim.com.ua

ПАРКЕТ

дуб, ясен

Доставка по місту БЕЗКОШТОВНА

• РОДИННИЙ БІЗНЕС •

ТАРТАК

• 1997 •
м. Ківерці, вул. Київська, 46
(050) 373-67-17

Доставка по місту БЕЗКОШТОВНА

• МАТРАЦИ • ортопедичні та дитячі
• ЛІЖКА • дерев'яні



КАДРОВЕ АГЕНТСТВО

“ІНТЕР-КОНСУЛ
ПЛЮС”

тел: (099) 431 25 22
(096) 212 70 29
e-mail: iconsul.plus@gmail.com

м. Луцьк,
пр. Грушевського, 30,
офіс 512



Роботодавцям –
підбір персоналу

Щоденно оновлені вакансії
на нашому сайті:
www.consulplus.com.ua



ВолиньСталь
виробник покрівельних матеріалів

**ВОЛИНЬСТАЛЬ виробник
покрівельних матеріалів**

- Металочерепиця
- Профнасти
- Металевий сайдинг
- Штахетник та ламелі для забору
- Водостічні системи
- Мансардні вікна
- Металопластикові вікна
- Добірні елементи

– Профіль для гіпсокартону та комплектуючі

с. Боголюби, вул. Набережна, 20
050 72 49 777, 097 91 43 605
volynstal.com.ua, volynstal@ukr.net

заміри та
доставка



Блоки від виробника

СТІНОВИЙ БЛОК

з дном – без дна –
20x20x40 20x20x40




**ПЕРЕСТІНОЧНИЙ
БЛОК** 20x10x40



**ОПАЛУБНИЙ
БЛОК** 20x30x40

(066) 897-96-96
(067) 116-11-44




у зв'язку з початком
нових проектів

ЗАПРОШУЄМО
НА РОБОТУ
**КОМПЛЕКТУВАЛЬНИКІВ
ПРОВОДІВ**

Заповни анкету для працевлаштування ▶

+38 050-434-94-00



Ми пропонуємо:

- офіційне працевлаштування;
- високу заробітну плату;
- безкоштовний довіз;
- навчання за рахунок компанії;
- сучасні умови праці;
- безкоштовні комплексні гарячі обіди;
- кар'єрний ріст;
- можливість закордонних відряджень.

Обов'язки:

- виготовлення кабельних мереж до автомобілів BMW;
- відповідальне ставлення до роботи.

с. Рованці, вул. Європейська, буд. 1.

ГРОШІ ПІД ЗАСТАВУ

НЕРУХОМОСТІ І ТРАНСПОРТУ

м. Рівне, Короленка, 2
2 поверх
т. (095) 449-36-31

ЄВРО клімат

свіже повітря - подих життя!

e-mail: evro_klimat@ukr.net
м. Луцьк, вул. Зв'язківців, 6
тел.: (0332)77-44-26, 77-40-26
моб.: (050)315-25-09

- КОНДИЦІОНЕРИ
- ВЕНТИЛЯЦІЯ
- ОПАЛЕННЯ
- ХОЛОДИЛЬНЕ ОБЛАДНАННЯ
- ЦЕНТРАЛЬНІ СИСТЕМИ ПИЛОВИДАЛЕННЯ

проектування • монтаж • сервіс

Ліц. АД №031943 ДАБІ від 19.03.2012



БРУКЕР

Бруківка та елементи огорожі



Волинська обл., Луцький р-н,
с. Крупа, вул. Сонячна, 40



+38 096 640 04 40



bruker.com.ua

ЛУЦЬК-МАРКЕТ ПРОДАЖ БУДІВЕЛЬНИХ МАТЕРІАЛІВ

- ПІСОК (КРУПНИЙ, ЧИСТИЙ, з глинкою)
- ЩЕБІНЬ (ГРАНІТ ТА БАЗАЛЬТ), відсів, посіпка
- ДЕКОРАТИВНИЙ КАМІНЬ
- ЦЕГЛА, ПЕРЕПАЛ, ЦЕМЕНТ, ТОРФ ТА ТОРФОСУМІШ
- ДОСТАВКА САМОСКИДАМИ (VOLVO, MAN, MERCEDES, ЗІЛ)
- ПОСЛУГИ НАВАНТАЖУВАЧА (CAT, LIEBHERR)



☎ (099) 242 46 46
📞 (068) 242 46 46

вул. Комерційна, 9, с. Рованці,
Волинська обл., 45606
(об'їзна вул. Мамсурова)

ПРОДАЄМО:

- ЩЕБІНЬ ГРАНІТНИЙ різних фракцій
- ЦЕМЕНТ - ПІСОК
- ДЕКОРАТИВНУ КРИХТУ
- ДЕКОРАТИВНИЙ КАМІНЬ

м.Ковель

НАДАЄМО ПОСЛУГИ СПЕЦТЕХНІКОЮ:

- ЕСКАВАТОРОМ
- НАВАНТАЖУВАЧЕМ
- АВТОБІЛЯМИ



Тел.: (03352) 5-95-21, (096) 748-93-72, (097) 118-73-39



А ТИ де купуєш ЦЕМЕНТ?

Фальсифікату НІ!

Тільки від заводу-виробника!

Цементна якість!

ЗАХИЩЕНО ВІД ПІДРОБОК

Dyckerhoff Ukraine



ЗахідЗовнішГорГ

РЕЛЬЄФНИЙ ПАПІР

УЛЬТРАФІОЛЕТОВИЙ ЗНАК

м.Луцьк,
вул. Бульби-Боровця Тараса, 11
(колишня вул. Лазо, 5)

тел.: (0332) 23-24-36
(050) 598-46-06

ТОВ "ЄВРО-БЕТОН Т-А"

099-10-999-01; 067-10-999-01

• БЕТОН • РОЗЧИН



eurobeton.lutsk@gmail.com

ЗМІСТ НОМЕРА

ОГОЛОШЕННЯ ЛУЦЬК

01. НЕРУХОМІСТЬ

01.1	Квартири.....	4
01.2	Будинки, дачі, земельні ділянки.....	4
01.3	Гаражі.....	6
01.4	Приміщення.....	6
01.5	Обмін.....	6

02. ТРАНСПОРТ

02.1	Автомобілі легкові.....	6
02.2	Автомобілі вантажні, мікроавтобуси, автобуси.....	6
02.3	Мото-, велотехніка.....	6
02.4	Спеціальна автотехніка.....	6
02.5	Запчастини.....	6
02.6	Сільгосптехніка.....	6

03. УСЕ ДЛЯ БУДІВНИЦТВА

03.1	Будівельні та оздоблювальні матеріали.....	7
03.2	Опалювальна техніка та сантехніка.....	8

04. ПРЕДМЕТИ СПОЖИВАННЯ

04.1	Меблі.....	8
04.2	Одяг, взуття.....	8
04.3	Все для дітей.....	9
04.4	Продукти.....	9
04.6	Медичні препарати та обладнання.....	9
04.7	Інші товари.....	9

05. РОСЛИНИ, ТВАРИНИ, С/Г

05.1	Кімнатні рослини.....	9
05.3	Сільське господарство.....	9

06. ОБЛАДНАННЯ

06.1	Торгове та харчове обладнання, матеріали.....	10
06.2	Швейне, в'язальне обладнання, матеріали.....	10
06.3	Побутова техніка та електроапаратура.....	10
06.4	Оргтехніка.....	10
06.5	Теле-, відео-, аудіотехніка.....	11
06.6	Різне обладнання та матеріали.....	11
06.7	Будівельне обладнання.....	11

07. ХОБІ ТА ДОЗВИЛЛЯ

07.1	Хобі, колекціонування, антикваріат.....	11
07.2	Книжки та друкована продукція.....	11
07.3	Музика, музичні інструменти.....	11
07.5	Усе для спорту та туризму.....	11

08. ПОСЛУГИ

08.2	Будівельні послуги.....	11
08.3	Автопослуги.....	12
08.4	Ремонт.....	12
08.4.3	Ремонт побут. техніки.....	12
08.8	Інші послуги.....	12
08.9	Послуги потрібні.....	12

09. БІРЖА ПРАЦІ

09.1	Роботу пропоную.....	12
09.2	Роботу шукаю.....	13

10. КОНТАКТИ

10.2	Вважати недійсним.....	14
10.5	Ділові пропозиції.....	14
10.7	Інше.....	14

ОГОЛОШЕННЯ РІВНЕ

01. НЕРУХОМІСТЬ

01.2	Будинки, дачі, земельні ділянки.....	15
------	--------------------------------------	----

02. ТРАНСПОРТ

02.1	Автомобілі легкові.....	15
02.2	Автомобілі вантажні, мікроавтобуси, автобуси.....	15
02.4	Спеціальна автотехніка.....	15
02.5	Запчастини.....	15
02.6	Сільгосптехніка.....	15

05. РОСЛИНИ, ТВАРИНИ, С/Г

05.1	Кімнатні рослини.....	15
05.3	Сільське господарство.....	15

06. ОБЛАДНАННЯ

06.3	Побутова техніка та електроапаратура.....	15
------	---	----

08. ПОСЛУГИ

08.2	Будівельні послуги.....	15
08.3	Автопослуги.....	15

09. БІРЖА ПРАЦІ

09.1	Роботу пропоную.....	15
09.2	Роботу шукаю.....	15

10. КОНТАКТИ

10.2	Вважати недійсним.....	15
10.4	Подарую.....	15

Pulsat
pulsat.com.ua
СУПУТНИКОВЕ ТЕЛЕБАЧЕННЯ, Т2
ВІДЕОСПОСТЕРЕЖЕННЯ
ГУРТОВІ ЦІНИ ДЛЯ ІНСТАЛЯТОРІВ
 ЛУЦЬК,
 ВУЛ. І. ФРАНКА 55
 info@pulsat.com.ua
 (068) 407-16-16

КУПУЄМО
МЕТАЛО
БРУХТ
ЧОРНИХ МЕТАЛІВ
ДОРОГО!
 Можливий самовивіз
 Демонтаж та порізка
 Ліц. АВ № 501444 від 24.11.2009 р. вид. МПГУ
(095) 92-40-425

ВолиньСталь
 Виробник покрівельних матеріалів
ВОЛИНЬСТАЛЬ виробник покрівельних матеріалів
 – Металочерепиця – Водостічні системи
 – Профнастил – Мансардні вікна
 – Металевий сайдинг – Металопластикові вікна
 – Штахетник та ламелі – Добірні елементи
 для забору
 – Профіль для гіпсокартону та комплектуючі
 с. Боголюби, вул. Набережна, 20
 050 72 49 777, 097 91 43 605
 volynstal.com.ua, volynstal@ukr.net
заміри та гоставка

ДОРОГО!
КУПУЄМО
МЕТАЛОБРУХТ
 чорних і кольорових металів.
Можливо самовивіз.
 Ліц. Серія АВ №611351 від 12.08.2012 р. АЕ 271992, виданий Мін економічного розвитку і торгівлі України.
м.Ковель
вул.Тимошенка, 11Б.
066-119-15-34
068-187-00-24.

Металопластикові ВІКНА ТА ДВЕРІ
Вікна стиль
 м. Луцьк, вул. Конякіна, 22
 0500266926ds@gmail.com
 +38 (050) 026 69 26
 +38 (098) 737 25 17
 +38 (063) 370 55 25
 Каталоги продукції на сайті
WWW.VIKNASTYLE.COM.UA

ЛІКАР ЮРЧЕНКО О.В.
 лікує
 → Алкоголізм
 → виведення з запою
 → Наркозалежність
 → наркотична детоксикація
 → Неврози Анорексія
0 800-500-283
 (050) 542-38-34, (067) 191-15-90
 www.psychiatrya.com.ua

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПОДАВАЧІВ ОГОЛОШЕНЬ ТА РЕКЛАМИ
Пункти прийому оголошень у ЛУЦЬКУ
 📍 просп. Грушевського, 30 (5-й поверх), каб. № 517
 📞 моб.: (096) 077-63-62
 ✉ електронна адреса: vogol.lutsk@gmail.com
 🌐 замовити послугу на сайті: www.vologol.com
 📁 **реквізити для оплати платних послуг:**
 ПриватБанк 5169 3305 1388 7742. Отримувач ВД "ОГО".
Пункти прийому оголошень у РІВНОМУ
 📍 вул. Шкільна, 2 (вхід з торця, другий поверх), пн-пт: 9.00-18.00
 📞 подати оголошення за телефоном: (0362) 433-777
 🌐 на сайті: www.torg.ogo.ua
 ✉ електронна адреса: bo@ogo.ua
 📱 з питань реклами у Рівному: (097) 891-82-00

ОГОЛОШЕННЯ • ЛУЦЬК

01  **НЕРУХОМІСТЬ**

01.1  **КВАРТИРИ**

Продаж

01.1.1  **1-кімнатні**

1-кімн. кв., вул. Зацепи, 7/10/Ц, 32кв.м, новобудова, авт. опалення, без ремонту, недорого. Тел. (063)407-95-39.

1-кімн. кв., новобудова. Тел. (099)180-28-94.

1-кімн. кв., просп. Перемоги, 3/5/Ц, 32кв.м, косм. ремонт, меблі. Тел. (063)407-95-39.

1-кімн. кв., р-н просп. Відродження, ремонт, меблі, терміново, недорого, власник. Тел. (098)937-32-39.

01.1.2  **2-кімнатні**

2-кімн. кв., 4/5/Ц, поліпшене планування, терміново. Тел. (063)122-55-39.

2-кімн. кв., вул. Г. Артемовського, 3/5/П, 50кв.м, двостороння, пласт. вікна, косм. ремонт. Тел. (063)407-95-39.

2-кімн. кв., вул. Львівська, 3-й пов., 49кв.м, частково меблі та побутова техніка. Тел. (066)013-54-88.

2-кімн. кв., м. Луцьк, 4/10/Ц, 48кв.м, ремонт, вмонтована кухня, шафа-купе. Тел. (095)354-19-69.

2-кімн. кв., новобудова, ЖК «Скандинавський», 4-й пов., 63,5кв.м, авт. опалення, стяжка, штукатурка. Тел. (066)013-54-88.

2-кімн. кв., просп. Соборності, 7/9/Ц, 51/-/7, косм. ремонт, меблі. Тел. (063)407-95-39.

2-кімн. кв., центр міста, 2/5/Ц, 42кв.м, житловий стан, кімната прохідна. Тел. (063)407-95-39.

01.1.3  **3-кімнатні**

3-кімн. кв., 2-рівнева, ЖК «Фільварок», р-н ЛПЗ, 2/3/Ц, 80кв.м, авт. опалення, пласт. вікна, меблі, побутова техніка, територія під стоянку, підвал, 14кв.м, 2 квартири на площадці. Тел. (095)219-85-11.

3-кімн. кв., вул. Зацепи, новобудова, 80кв.м, авт. опалення, ремонт, меблі. Тел. (095)219-85-11.

3-кімн. кв., вул. Потєбні, 2/3/Ц, 71/-/10, авт. опалення, пласт. вікна, велика лоджія, хороший косм. ремонт, не над дорогою. Тел. (063)407-95-39.

3-кімн. кв., вул. Рівненська, 127, 5/9/-, євроремонт, авт. опалення, 2-конт. котел, бойлер, частково з меблями, на площадці кладовка, підвал, власник. Тел. (099)447-95-70.

ВОЛИНСЬКІ ОГОЛОШЕННЯ

ГАЗЕТА ОГОЛОШЕНЬ ТА РЕКЛАМИ

ПОДАТИ ОГОЛОШЕННЯ

в газету та інтернет

096 077-63-62

Чекаємо на Вас за адресою:

ЛУЦЬК, ПРОСП. ГРУШЕВСЬКОГО, 30



Кімната, вул. Ковельська, 3/4/Ц, 20кв.м, косм. ремонт, меблі, техніка, 3300грн + комунальні платежі. Тел. (063)407-95-39.

Найму

1-, 2-кімн. кв., центр міста. Тел. (095)219-85-11.

01.2  **БУДИНКИ**

Продаж

1/2 будинку, м. Луцьк, вул. Львівська, біля дороги, всі зручності. Тел. (066)700-55-06.

Будинок 1-пов., с. Мильськ, Рожищенський р-н, житловий стан, газ, вода, є земельна ділянка, власник. Тел. (095)538-71-71.

Будинок 2-пов., новозбудований, 140кв.м, євроремонт, підігрів підлоги, 2-конт. котел, бойлер, 2 санвузли, частково меблі, підвіря впорядковане, гараж, підвал, молодий садок, ціна договірна, власник. Адреса: с. Струмівка, вул. Княгині Ольги, 3. Тел. (099)447-95-70.

Будинок дерев'яний, с. Омеляне, 30км від м. Луцьк, 52,3кв.м, 3 кімнати, підведений газ, є комора, льох, 0,26га, 135000грн, торг, можливо на виплату. Тел. (066)060-40-08.

Будинок житловий, біля м. Луцьк, всі зручності, 0,52га, асфальтований доїзд. Тел. (099)675-59-35, (066)795-36-79.

Будинок цегляний, смт Торчин, вул. Шевченка, 17, 93,3кв.м, опалення від газового котла, 2 спальні, зал, кухня, веранда, 0,20га, супутникове ТБ, колодязь, ставок. Тел. +7-92-76-52-13-25 (вайбер, ватцап), (097)907-01-22.

Будинок, 10км від м. Берестечко, 60кв.м, 2 кімнати, газ, вода, надвірні споруди, 0,12га, асфальтований доїзд, терміново, 50000грн, торг. Тел. (096)083-92-48.

Будинок, Ковельський р-н, с. Мельниця, 0,50га. Тел. (099)717-22-80.

Будинок, м. Луцьк, вул. Маломелянівська, 158кв.м, ремонт, надвірні споруди, 0,07га. Тел. (066)013-54-88.

Будинок, м. Луцьк, р-н вул. Львівської, 4 кімнати, недорого, власник, можливий обмін на 2-кімн. кв., 1-й пов. або 1/2 будинку (з 2-х кімнат) зі зручностями, терміново. Тел. (066)155-89-08.

Квартиру, 1-й пов., у власника. Тел. (095)186-70-90.

Здам

1-, 2-, 3-кімн. кв., по-добово, погодинно, р-н гіпермаркету «Там-Там», центру, заліз. вокзалу, євроремонт, кабельне ТБ, Wi-Fi, побутова техніка. Тел. (099)328-04-02, (068)717-13-56.

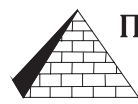
1-кімн. кв., просп. Перемоги, 3/4/Ц, косм. ремонт, меблі, побутова техніка, 5000грн + комунальні платежі. Тел. (063)407-95-39.

2-кімн. кв., вул. 8 Березня, авт. пічне опалення, меблі, техніка, кімната прохідна. Тел. (095)219-85-11.

2-кімн. кв., вул. Кравчука, косм. ремонт, меблі, побутова техніка, 6000грн + комунальні платежі. Тел. (063)407-95-39.

2-кімн. кв., просп. Волі, кімнати прохідні, житловий стан, меблі, холодильник, ціна договірна. Тел. (063)407-95-39.

3-кімн. кв. для сім'ї на довготривалий термін, вул. Коняків, р-н риббазу, 5-й пов., ліфт, повністю вмебльована, є побутова техніка, поряд зупинка транспорту. Тел. (095)892-07-08.



ПЕРШИЙ УКРАЇНСЬКИЙ ЛОМБАРД

вул. Лесі Українки, 32

тел.: 200-444, моб.: (095) 465-57-55, (098) 920-77-02

ПОЗИКИ ПІД ЗАСТАВУ

- ✓ дорогоцінних металів
- ✓ автотранспорту
- ✓ побутової техніки

ВІД 5 ДО 15% НА МІС.

з 20.01.2021 до 31.12.2021

**позика під заставу 1000 грн (на 1 тиждень)
35 грн за користування**

AB №494548 Мін.Фін. Укр. від. 28.12.2009

Будинок, Полтавська обл., Миргородський р-н, с. Великі Сорочинці, 60кв.м, газ, зручності, 0,25га, приватизовано, 500000грн, можливий обмін. Тел. (050)877-49-52.

Будинок, приватизований, з господарськими спорудами, центр села, 30км від м. Луцьк, по трасі Луцьк-Ковель, є магазини, школа, дитсадок, амбулаторія, до автобусної зупинки 300м, до електрички 100м, ціна договірна, власник. Тел. (096)113-39-05.

Будинок, с. Білосток, 9х12м, 3 гаражі, альтанка, сарай, велике господарство. Тел. (095)723-93-61.

Будинок, с. Комарове, Ратнівський р-н, 70кв.м, газифікований, 0,60га, центр села, поруч ліс, річка. Тел. (095)180-90-90, (068)821-30-25.

Будинок, с. Олександрія, біля м. Ківерці, 3 кімнати, 0,40га, ціна договірна. Тел. (068)354-17-89.

Будинок, с. Чаруків, є льох, літня кухня, поруч ставок, можливі варіанти. Тел. (050)573-15-33.



Дача, дачний масив «Струмівка», є вагончик, поруч газ та котеджі. Тел. (067)582-08-06.

Дача, масив «Вишенька», 0,06га, приватизована, є будинок, баня, гараж, криниця, ставок, світло, ціна договірна. Тел. (068)529-79-35.

Дача, масив «Калина» (с. Промінь), 0,06га, контейнер металевий, 2х3м, плодіві дерева, є вода, світло поруч, 80000грн, торг, можливо на виплату. Тел. (066)060-40-08.

Дача, масив «Лаврів», 0,06га, є будинок, сарай, вода, світло, огорожа, терміново, дешево. Тел. (099)341-58-03, Юрій.

Дача, масив «Лаврів», 0,12га, будинок 2-пов., 6х7м, сад, город, вода. Тел. (099)701-00-49.

Дача, масив «Промінь», будинок цегляний, 40кв.м, піч 2-конфоркова, перегородки, внутрішні роботи, вода, світло, підвал, камін, недорого. Тел. (099)518-79-04.

Дача, масив «Промінь», є цегляний будинок, вода, світло, 2 теплиці, фруктові дерева, неподалік зупинки дизеля та маршруток. Тел. 23-46-21.

Дача, масив «Струмівка». Тел. (095)409-40-77.



Земельна ділянка для ведення с/г, 0,10га, поруч ліс, недорого, терміново. Тел. (095)858-71-17.

Земельна ділянка під забудову та ведення господарства, м. Ківерці, 0,20га, приватизована, поруч газ, світло, озеро, риба, 170000грн. Тел. (063)828-37-13.

Земельна ділянка під забудову та ведення господарства, м. Ківерці, 0,20га, приватизована, поруч світло, газ, озеро, риба, 150000грн. Тел. (093)274-30-54.

Земельна ділянка під забудову, м. Ківерці, 0,20га, приватизована, є світло, газ, 140000грн. Тел. (097)760-30-97.

Земельна ділянка під забудову, м. Луцьк, р-н вул. Львівської, 0,03га, є всі комунікації, інфраструктура 300м, терміново, недорого, власник. Тел. (066)155-89-08.

Земельна ділянка під забудову, с. Боголюби, новий масив, 0,10га, комунікації поруч. Тел. (067)451-80-64.

Земельна ділянка під забудову, с. Богушівка, 5км від м. Луцьк, 0,4га, є старий дерев'яний будинок, криниця, водопровід, льох, поруч газопровід, зручний асфальтований доїзд. Тел. (066)509-65-85, (067)195-24-78.

Земельна ділянка під забудову, с. В. Омеляник, Луцький р-н, 0,16га, ділянка межує з річкою. Тел. (050)87-75-33-56, Лариса Іванівна.

Земельна ділянка під забудову, с. Воротнів, 0,12га, ціна договірна. Тел. (050)761-63-51, Тетяна.

Земельна ділянка під забудову, с. Воротнів, 12км від м. Луцьк, 0,12га, всі комунікації, поруч ліс, ставок, недорого, терміново. Тел. (095)858-71-17.

Земельна ділянка під забудову, с. Всеволодівка, 0,25га, приватизовано, світло, сад, ціна договірна. Тел. (095)155-67-32, ВЛАСНИК.

Земельна ділянка під забудову, с. Забороль, 0,12га, біля лісу, між будинками, гарне, тихе місце. Тел. (067)451-80-64.

Земельна ділянка під забудову, с. Звірів, недалеко від центральної дороги, новий масив, кадастровий номер 0721883601:01:001:0437. Тел. (095)219-85-11.

Земельна ділянка під забудову, с. Княгининок, приватизована, 0,30га, комунікації поруч, асфальтований доїзд, ціна за домовленістю, можливий поділ на 2 ділянки. Тел. (050)722-73-21.

Земельна ділянка під забудову, с. Піддубці, 0,12га, новий масив, комунікації поруч, 120000грн. Тел. (095)186-70-90.

Земельна ділянка під забудову, с. Тарасове, р-н вул. Квітневої, 0,10га, комунікації поруч. Тел. (095)219-85-11.

ПРОСПЕКТ

Агентство нерухомості просп.Молоді, 14

- оформлення документів
- купівля
- продаж
- оренда

(095) 54 33 555 (063) 407 95 39 (067) 45 18 064

Продаж

1-кімнатні квартири

Зацепи, 7/10/Ц, 32кв.м, новобудова, авт. опалення, без ремонту.....ціна договірна
Молоді, кімната у гуртожитку, 17кв.м, санвузол на двох, житловий стан.....ціна договірна
Перемоги, 3/5/Ц, 32кв.м, косм. ремонт, меблі..... ціна договірна

2-кімнатні квартири

Г.-Артемівського, 3/5/П, 50кв.м, двостороння, пласт. вікна, косм. ремонтціна договірна
Соборності, 7/9/Ц, 51/-/7, косм. ремонт, меблі ціна договірна
Центр міста, 2/5/Ц, 42кв.м, житловий стан, кімната проходна ціна договірна

3-кімнатні квартири

ЖК «Фільварок», 2-рівнева, р-н ЛПЗ, 2/3/Ц, 80кв.м, 1-й рівень: кухня-студія, санвузол, 2-й рівень: 2 спальні та санвузол, авт. опалення, пласт. вікна, меблі, побутова техніка, територія під стоянку, підвал, 14кв.м, 2 квартири на площадці.....ціна договірна
Зацепи, новобудова, 80кв.м, авт. опалення, ремонт, меблі.....ціна договірна
Потебні, 2/3/Ц, 71/-/10, авт. опалення, пластикові вікна, велика лоджія, косметичний ремонт, не над дорогою.....ціна договірна

Земельні ділянки

Боголюби, під забудову, новий масив, 0,10га, комунікації поруч ціна договірна
Забороль, під забудову, 0,12га, біля лісу, між будинками ціна договірна
Звірів, під забудову, новий масив, кадастровий № 0721883601:01:001:0437.....ціна договірна
Левадна, р-н Чернишевського, 0,10га..... ціна договірна
Тарасове, під забудову, 0,10га, комунікації поруч..... ціна договірна

Здам

1-кім.кв., Перемоги, 3/4/Ц, косм. ремонт, меблі, побутова техніка.....5000грн + комунальні платежі
2-кім.кв., 8 Березня, авт. пічне опалення, меблі, техніка, кімната проходна.....ціна договірна
2-кім.кв., Волі, кімнати проходні, житловий стан, меблі, холодильник.....ціна договірна
2-кім.кв., Кравчука, косм. ремонт, меблі, побутова техніка6000грн + комунальні платежі
Кімната, Ковельська, 3/4/Ц, 20кв.м, косм. ремонт, меблі, техніка3300грн + комун. платежі
Приміщення офісне, Ковельська, 2/3/Ц, 11кв.м, меблі1500грн + комун. платежі
Частина будинку, Потебні, 2 кімн., авт. опален., вода в будинку, свій двір.....3500грн + комун. платежі

Купівля

1-, 2-кім.кв, центр міста ціна договірна

Найм

1-, 2-кім.кв., центр міста ціна договірна

З повним переліком об'єктів можна ознайомитись за тел. (095)2198511

Земельна ділянка, 0,35га, віддам у користування (безкоштовно), або продаж. Тел. (099)675-59-35, (066)795-36-79.

Земельна ділянка, м. Устилуг, поруч нова об'їзна дорога, 300м до КПП «Устилуг», 0,11га. Тел. (050)519-00-57.

Земельна ділянка, р-н вул. Чернишевського, вул. Левадна, 0,10га. Тел. (067)451-80-64.

Земельна ділянка, с. Боголюби, 0,45га, приватизована. Тел. (099)701-00-49.

Земельна ділянка, с. Богушівка, 0,20га, приватизована. Тел. (099)767-36-23.

Земельна ділянка, с. Богушівка, 0,29га, 5км від м. Луцьк, комунікації поруч, зручний доїзд, тверде покриття. Тел. (066)509-65-85, (067)195-24-78.

Земельна ділянка, с. В. Омеляник, біля військової частини, на горбку, 0,15га, світло, газ поруч, або обмін на дачу, будинок, квартиру, розгляд усіх варіантів, власник. Тел. (050)991-34-33, (066)719-72-40.

Земельна ділянка, с. Гаразджа, біля траси Луцьк-Рівне, 0,35га, приватизована, недорого, терміново. Тел. (067)804-39-82, (097)507-50-75.

Земельна ділянка, с. Забороль, 0,19га, приватизована. Тел. (095)723-93-61.

Земельна ділянка, с. Конище, Ратнівський р-н, 0,38га. Тел. (095)180-90-90, (068)821-30-25.

Земельна ділянка, с. Коршів, 0,85га, приватизована, 500м від траси Луцьк-Горохів. Тел. (095)468-17-37.

Земельна ділянка, с. Лище, 0,10га або обмін на пару коней. Тел. (097)408-53-95, Роман.

Земельна ділянка, с. Піддубці, біля траси Луцьк-Рівне, приватизована, недорого, власник. Тел. (067)804-39-82, (097)507-50-75.

ПРОДАМ БІЗНЕС

1 Лінія з виробництва **Pini Key**, у комплекті термопакувальне устаткування. Виробництво продукції 600кг/год.

2 Печі для випалу **деревного вугілля, паливних брикетів (Pini Key)**. Тип печей – піроліз.

Продукція екологічна та призначена для приготування страв на мангалах, хосперах та грілі. (Гастрономічний випал).

ПРОДАМ ІЗ БАЗОЮ ПОСТАЧАЛЬНИКІВ СИРОВИНИ ТА ПОКУПЦІВ ГОТОВОЇ ПРОДУКЦІЇ

Експорт до Європи та продаж на території України

Територія становить 1га, заасфальтована, обнесена бетонною огорожею. Знаходиться неподалік (300м) від траси Луцьк-Рівне, доїзд заасфальтований.

На території розміщені:

- Виробничі та складські приміщення заг. площею 2000м²
- Побутові кімнати, технічна документація додається
- Трансформатор 250кв.
- Свердловина для води
- Територія охороняється охороною 24h
- Встановлено та ведеться відеоспостереження 24h.

050 978-77-15, 050 378-81-22, 093 675-35-39

Земельний пай, 4км від м. Луцьк, траса Луцьк-Дубно, 1,5га, власник. Тел. (095)337-25-08, 79-82-11.

Земельні ділянки суміжні, с. Великий Омеляник, 0,35га та 0,20га, можливий продаж окремо. Тел. (050)516-97-09.



ІНШЕ

Частина житлового будинку, р-н вул. Мазепи, цегла, 4 кімнати, кухня, санвузол, заг. пл. 73кв.м, сарай, земельна ділянка, 0,04га, центральні комунальні. Тел. (050)959-83-88.

Купівля

Дача, вул. Львівська, 0,03га, недорого. Тел. (095)696-64-05.

Дача, с. Струмівка або дачний масив «Маяк». Тел. (066)700-55-06.

Пай, земельна ділянка с/г призначення від 1га. Тел. (050)438-52-25.

Здам

Земельна ділянка дачна, р-н вул. Львівської, порядним людям, безкоштовно. Тел. (066)155-89-08.

Частина будинку, вул. Потебні, 2 кімнати, авт. опалення, вода в будинку, свій двір, 3500грн + комунальні платежі. Тел. (063)407-95-39.

Частина будинку, р-н 33кв., косм. стан, 2 кімнати, кухня, санвузол, частково меблі та побутова техніка. Тел. (050)959-83-88.

01.3 ГАРАЖІ

Продаж

Гараж металевий, кооп. «Стир-2», приватизований. Тел. (095)532-47-37.

Гараж цегляний, кооп. «Автомобіліст-3», оглядова яма, підвальне приміщення на 2 кімнати. Адр.: вул. Карпенка-Карого, 2-Б Тел. (066)145-58-29.

Гараж цегляний, кооп. «Північний», 3х6м, з оглядовою ямою та підвальним приміщенням, є світло, техпаспорт, 85000грн, торг, можливо на виплату. Тел. (066)060-40-08.

Гараж цегляний, кооп. «Автомобіліст-5», 7х4м, оглядова яма, ціна договірна. Адр.: вул. Зв'язківців (р-н гот. Лучеськ) Тел. (096)236-10-77.

Гараж, кооп. «Авіатор», р-н вул. Ківерцівської, 6х3х2м, підвал на весь гараж, недорого. Тел. (063)705-78-18.

Гараж, кооп. «Залізничник», р-н заліз. вокзалу. Тел. (095)409-40-77.

Здам

Гараж, вул. Конякіна (р-н заправки «ОККО»), металевий, охорона, може бути під склад, 500грн/міс. Тел. (050)877-53-49.

01.4 ПРИМІЩЕННЯ

Здам

Приміщення офісне, вул. Ковельська, 2/3/Ц, 11кв.м, меблі, 1500грн + комунальні платежі. Тел. (063)407-95-39.

01.5 ОБМІН

Міський

1+Д=2 1-кімн. кв., вул. Гордіюк, 35кв.м, 3/9/П, зручне місцезнаходження, розвинена інфраструктура НА 2-кімн. кв. на 1-й пов. Тел. (050)877-53-50, **ВЛАСНИК.**

2=2 2-кімн. кв., просп. Волі, 45кв.м, 2/4/Ц, поряд гімназія, СНУ, парк, зупинка НА 2-кімн. кв. на 1-му поверсі, під житло. Тел. (050)877-53-50, **ВЛАСНИК.**

4=2+1 4-кімн. кв., просп. Відродження, 3-й пов., 74кв.м, чеський проект, хороше планування НА 2-кімн. кв. та 1-кімн. кв. Тел. (097)760-30-97.

4=2+1 або 3+Д 4-кімн. кв., р-н просп. Відродження, великогабаритна, чеський проект НА 2-кімн. та 1-кімн. кв. або 3-кімн. кв. з доплатою. Тел. (063)828-37-13.

4=2+1 або 4=4 4-кімн. кв., чеський проект, великогабаритна НА 2-кімн. кв. та 1-кімн. кв., 1-й пов. або на 4-кімн. кв., 1-й пов. Тел. (093)274-30-54.

4=2+Д або 2+1 4-кімн. кв., вул. Потебні, 2/5/Ц НА 2-кімн. кв. із доплатою або НА 2-кімн. кв. та 1-кімн. кв. Тел. (095)696-64-05.

4=Кв. +Д 4-кімн. кв., р-н Північного ринку НА 2-кімн. кв., з балконом, малагабаритну, або 1-кімн. кв., крім першого та останнього поверхів, в будь-якому стані, з доплатою. Тел. (063)705-78-18.

Б=1/2Б Будинок шлакоцементний, м. Луцьк, 4 кімнати, без ремонту НА 1/2 будинку (з 2-х кімнат) або 2-кімн. кв., 1-й пов., м. Луцьк, із ремонтом, терміново, власник. Тел. (066)155-89-08.

Міжміський

Луцьк на Ів. -Франківськ, Львів, Тернопіль, Ужгород. 2-кімн. кв., 4/5/Ц, поліпшене планування НА квартиру, м. Ів. -Франківськ, м. Львів, м. Тернопіль або м. Ужгород, терміново. Тел. (063)122-55-39.

02 ТРАНСПОРТ

02.1 АВТОМОБІЛ ЛЕГКОВИ

Продаж

ВАЗ-2101, 1985р., ціна низька. Тел. (098)060-02-74, **Сергій.**

ВАЗ-2104, 1989р. Тел. (063)605-73-47.

ЛУАЗ «Волинянка», 1983р., 17000грн. Тел. (066)649-38-61.

Москвич-412, «пиріжок». Тел. (098)892-21-17.

Опель Вектра Б, 1996р., 2,0, бензин, седан, б/в. Тел. (050)901-00-62.

Фольксваген-Гольф, 1990р., 1,6л, бензин, срілий, оригінальний пробіг 113тис. км. Тел. (050)573-15-33.

Хюндай-Акцент, 2008р., 1,4л, бензин, колір «мокрій асфальт», 100тис. км, відмінний стан. Тел. (067)861-13-63.

Купівля

ВАЗ-2102, ВАЗ-2104 або Фольксваген Пассат, до 25000грн. Тел. (098)892-21-17.

02.2 АВТОМОБІЛ ВАНТАЖНИЙ, АВТОБУСИ

Продаж

Мерседес Спринтер 313CDI, максі база, 2000р., 2,9л, дизель. Тел. (095)723-93-61.

Хюндай Н-200, 1998р., вантажний, 2,5л, дизель, ціна договірна, торг або обмін на інше авто. Тел. (066)060-40-08, 76-96-07.

Купівля

УАЗ, будь-якої модифікації. Тел. (099)706-26-18.

02.3 МОТО-ВЕЛОТЕХНІКА

Продаж

Велосипед «Trend», дамська, б/в, хороший стан. Тел. (095)532-47-37.

Велосипед «Десна». Тел. (067)289-24-20.

Велосипед «Україна». Тел. 71-27-06, (066)409-51-61.

Велосипед гірський «Рейнджер магнум». Тел. (099)511-42-86.

02.4 СПЕЦІАЛЬНА АВТОТЕХНІКА

Продаж

Автокран на базі КРАЗ-250, КС-3575 А, в/п 14 т., технічно справний, торг. Тел. (096)079-52-38.

Прічіп до ГАЗ-52, трактора, 1-вісний. Тел. (050)573-15-33.

Прічіп до легкового а/м. Тел. (050)169-06-60.

02.5 ЗАПЧАСТИНИ

Продаж

ВАЗ-2106: капоти передній та задній. Тел. (095)723-93-61.

ВАЗ: 4-КПП, радіатор, капот передній, задня кришка багажника. Тел. (095)723-93-61.

Вал розподільний до вантажного а/м Мерседес. Тел. (098)121-40-10.

ГАЗ, УАЗ: карбюратор. Тел. (095)723-93-61.

ГАЗель: головка блока двигуна, 16-клапанна, 4000грн. Тел. (098)121-40-10.

ГАЗель: головка блока, 4900грн. Тел. (067)768-38-93.

Газове обладнання, Італія. Тел. (067)791-70-84.

Головка блока до а/м іноземного в-ва, 3200грн. Тел. (067)768-38-93.

Запчастини до всіх видів м/автобусів та мінівенів у наявності та на замовлення (2-7 днів), нові та б/в, гуртом та вроздріб, відправка по Україні, є свій склад. <https://busik-1.com/ua/> Тел. (097)152-13-31, (096)446-51-31, (097)726-66-40.

Колесо до тракторного причепа, 240/406. Тел. (050)573-15-33.

Колінвал, головка блока двигуна до а/м Мерседес, Фольксваген, Мазда, 3000грн. Тел. (098)121-40-10.

Москвич: двері передні, порогги. Тел. (096)236-10-77.

Перекидач автомобільний, недорого. Тел. (066)480-37-49.

Радіатор охолодження до а/м Форд-Сієрра, 2,3л, дизель, новий, в упаковці, ціна договірна. Тел. (067)861-13-63.

Радіостанція професійна, переносна, для туризму, активного відпочинку та інших потреб. Тел. (067)791-70-84.

Фаркопф до а/м, недорого. Тел. (066)480-37-49.

Форд Гранада, 1985р., 2л, дизель, на запчастини. Тел. (098)892-21-17.

Форд-Транзит: паливна апаратура. Тел. (095)723-93-61.

Шини зимові з дисками, 2шт., R-14, б/в, хороший стан. Тел. (095)532-47-37.

Куплю

А/м ОДА ІЖ-2717: напіввісь, кермові тяги з накопичниками та інші деталі. Тел. (099)542-23-64, (068)244-42-10.

Авторестратор. Тел. (098)121-40-10.

Диски R16 5x110, шини R13. Тел. (067)768-38-93.

Електронасос, 12В, для підкачки шин авто. Тел. (098)121-40-10.

Моторолер «Муравей», «Тула», «Ветка»: покриття з камерою. Тел. (099)542-23-64, (068)244-42-10.

02.6 СІЛЬГОСПЕХНІКА

Продаж

Картоплепідгортач. Тел. (066)480-37-49.

УМО

українська
мережа
оголошень

Розміщення
інформації
та реклами
в газетах інших
міст України

ПОЛТАВА
РІВНЕ
ВІННИЦЯ
ТЕРНОПІЛЬ
КРЕМЕНЧУК
ЧЕРНІГІВ
ІВАНО-ФРАНКІВСЬК
ХАРКІВ
ЖИТОМИР
ЛУЦЬК

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ
ЗА ТЕЛЕФОНОМ:

050 877 53 50

Каток для вирівнювання землі.
Тел. (096)236-10-77.

Культиватор «Форте» з фрезю, бензиновий, 15000грн.
Тел. (095)696-64-05.

Культиватор кінний, виорювач, підгортач картоплі, б/в.
Тел. (096)236-10-77.

Плуг кінний для підгортання картоплі. Тел. (096)236-10-77.

Плуг кінний, б/в. Тел. (050)833-14-41, (097)314-11-39.

Прес-підбирачі, комбайни зернозбиральні, бурякозбиральні, картоплезбиральні та ін., можлива доставка, часткове кредитування. Адр.: www.tatt.com.ua, tatt.volyn@gmail.com.
Тел. (050)924-26-13, (050)515-85-85, (067)904-00-66, (073)924-26-13.

Прічип до мотоблока. Тел. (050)169-06-60.

Куплю

Січкарня ручна: деталі до неї. Тел. (099)542-23-64, (068)244-42-10.

03  **УСЕ ДЛЯ БУДІВНИЦТВА**

03.1  **БУДІВЕЛЬНІ ТА ОЗДОБОВІЛЬНІ МАТЕРІАЛИ**

Продаж

Цегла червона, пісок, щебінь, відсів, цемент, камінь бутовий, грунт для вимощення, чорнозем, торфокрихта, торфобрикет, дрова, вивіз сміття. Тел. (095)535-56-63, (097)751-64-30.

Цегла, піноблоки, газоблоки, щебінь, пісок, відсів, дрова, гній, чорнозем, торфокрихта; доставка, послуги маніпулятором, вивіз будівельного сміття. Тел. (050)609-77-14, (097)839-42-39.

Пісок, цегла, щебінь, відсів, чорнозем, камінь бутовий, торфобрикет, торфокрихта, гній, земля для засипання. Тел. (050)660-54-53, (096)423-16-53.

Відсів, пісок, щебінь, цемент, цегла червона, біла, піноблоки, чорнозем, торфокрихта, грунт для вимощування, вивіз будівельних матеріалів. Тел. (050)510-01-34, (097)187-90-50.

Щебінь, відсів, цегла, камінь бутовий, дрова, торфобрикет, торфокрихта, можлива доставка, вивезення будівельного сміття. Тел. (050)660-54-53, (066)367-02-90.

Блоки фундаментні ФБС-4, плити перекриття ПКЖ-60-15, стовпи електроопори, біла цегла, комплект труб на колодязь, довж. 42м, діам. 160, сталеві труби, діам. 100, залишки. Тел. (096)236-10-77.

Відсів, щебінь, пісок, цемент, цегла червона, камінь бутовий, грунт для вимощення, торфобрикет, дрова, чорнозем, вивіз сміття. Тел. (095)535-56-63, (097)751-64-30.

Вікна та дверні полотна, б/в. Тел. (096)236-10-77.

Двері дерев'яні, б/в. Тел. (050)833-14-41, (097)314-11-39.

Двері дерев'яні, без коробок, б/в. Тел. (066)060-40-08.

Двері міжкімнатні дерев'яні та металопластикові. Тел. (050)488-84-54.

Двері міжкімнатні, дерев'яні, без коробок, відмінний стан. Тел. (099)701-00-49.



Виробництво блоків під рваним камінь з фаскою (фрезю) та будівельних блоків. Тел.: (050)877-03-81, (098)924-84-76, (099)635-75-00

Дошка для підлоги, вагонка, блок-хаус, фальш-брус, рейки, дошки обрізні, балки, крокви. Тел. (066)192-20-29.

Дошки обрізні, 4шт., 210x10x3см, до 200грн. Тел. (063)705-78-18.

Дрова, цегла, щебінь, чорнозем, торфобрикет, керамзит, глина, гній, камінь, земля для засипання, жом; вивіз будівельного сміття; послуги «Бобкатом». Тел. (050)941-48-24, (096)601-27-82.

Паркет новий (1 упаковка), 1,8кв.м, 150x50см, ціна договірною. Тел. (050)243-17-03.

Пісок, цегла, відсів, цемент, цегла червона, біла, піноблоки, чорнозем, торфокрихта, грунт для вимощування, вивіз будівельного сміття. Тел. (050)510-01-34, (097)187-90-50.

Радіатори чавунні, б/в, 40шт. Тел. (067)861-13-63.

Склопакет 50x135см. Тел. (050)488-84-54.




• шпаклівки
• ґрунтовки
• клеї
• фарби
• штукатурки
• гіпсокартон
і комплектуючі

ЦЕМЕНТ
50 кг 25 кг

ДОСТАВКА

м. Луцьк, вул. Ковельська, 150А (біля з-ду «Руна»), ГУРТІВНЯ «ЛІДЕР +», тел. 096 153 33 27, 099 369 44 46
м. Луцьк, вул. Дубнівська, 12 (р-н Київський майдан), МАГАЗИН «КУЗЬМІЧ», тел. 096 600 78 88, 050 682 22 08
офіс: тел. 066 310 81 92, 068 138 52 27



ПРОМОАКЦІЯ

з 1.09.2021 до 30.11.2021

Купуй будь-яку бензопилу **Vitals** → Реєструй код на сайті promo.vitals.ua → Вигравай сертифікат на техніку до 100 000 грн

095 600 78 88
050 682 22 08

м. Луцьк,
вул. Дубнівська, 12

КУЗЬМІЧ

БУДІВЕЛЬНІ МАТЕРІАЛИ

Час для ремонту...

- ▶ клеї, фарби, лаки
- ▶ ручний інструмент
- ▶ гіпсокартон, мінвата
- ▶ системи кріплення
- ▶ шпаклівка, ґрунтовки
- ▶ цемент
- ▶ профіль, ізоляція
- ▶ декор

Електроінструменти

ПІНОПЛАСТ від виробника 140 від грн

• МЕТАЛОЧЕРЕПИЦЯ та МЕТАЛОПРОФІЛЬ в кольорі або оцинкована (розмір під замовлення) в різкій товщині + комплектуючі

• КОРОІД • БАРАНЕК • ДЕКОРАТИВНІ ШТУКАТУРКИ ТА ШПАКЛІВКИ

• КЛЕЙ для поклейки, для армування сітки • СІТКА щільності 145, 160 (Польща)

• ГПСОКАРТОН RIGIPS, ПРОФІЛЬ та комплектуючі (Польща)

• ДЮБЕЛІ • ОСЬ-ПЛАТА • СУХІ БУДІВЕЛЬНІ СУМІШІ

• МІНЕРАЛЬНА ВАТА **KNAUF ROCKWOOL Master IZOVAT**

• ВОДОСТОКИ **RAINWAY BRUYA**

БЕЗКОШТОВНА
ДОСТАВКА

095 46 53 794
096 49 777 17

Цегла червона, біла, цемент, щебінь, відсів, піноблоки, чорнозем, торфокрихта, ґрунт для вимощування, вивіз будівельного сміття. Тел. (050)510-01-34, (097)187-90-50.

Цегла червона, щебінь, пісок, відсів, цемент, камінь бутовий, чорнозем, торфокрихта, торфобрикет, ґрунт для вимощення, дрова, вивіз сміття. Тел. (095)535-56-63, (097)751-64-30.

03.2 ОПАЛЮВАЛЬНА ТЕХНІКА ТА САНТЕХНІКА

Продаж

Ванна алюмінієва. Тел. (067)289-24-20.

Котел «Данко», б/в, у хорошому стані. Тел. (067)861-13-63.

Котел для опалення. Тел. (067)289-24-20.

Мийка кухонна, 86x46см. Тел. (066)480-37-49.

Обігрівач електричний, б/в. Тел. 26-38-67.

Радіатори чавунні, терміново. Тел. (063)122-55-39.

04 ПРЕДМЕТИ СПОЖИВАННЯ

04.1 МЕБЛІ

Продаж

Диван розкладний, б/в, хороший стан, 2500грн. Тел. (050)732-44-24, (097)467-15-40.

Диван, б/в, 500грн. Тел. (095)157-91-19, (096)077-63-62.

Диван - «малютка», б/в, ціна договірна. Тел. (099)290-56-59.

Диван-книжка та ортопедичний матрац. Тел. (067)125-98-37.

Диван-книжка, б/в, хороший стан. Тел. (050)720-52-49.

Етажерки, в-во меблевого комбінату, б/в, 4шт., вис. 120см, шир. 60см, глиб. 20см, ціна договірна. Тел. (050)804-89-30.

Крісла м'які розкладні (потребують перетяжки). Тел. (095)522-48-80.

Крісла м'які, нерозкладні, на коліщатах, від спального гарнітуру (Румунія), 2шт., по 500грн, торг. Тел. (063)705-78-18.

Куточок кухонний, 1,15x1,65м, б/в, недорого. Тел. (066)480-37-49.

Кухня, 4м, б/в. Тел. (066)480-37-49.

Кухня, довж. 2,55м, можливий продаж частинами; стінка «Волинь», терміново. Тел. (063)122-55-39.

Кухонний гарнітур, в-во Маневичі: шафи навісні, 2шт., тумба, мийка, стіл, б/в, ціна договірна. Тел. (099)290-56-59.

Ліжко дерев'яне, ширина 1,10м. Тел. (098)577-35-34, (099)489-98-78.

М'який куточок. Тел. (095)522-48-80.

М'який куточок, 2,0x1,6м, бежевого кольору, 2500грн, торг, терміново. Тел. (050)750-01-13.

М'які крісла, 2шт., б/в, у хорошому стані. Тел. (095)522-48-80.

Меблі, б/в: шафи, столи офісні, крісла, тумбочка-підставка. Тел. (096)077-63-62, (095)157-91-19.

Полиці скляні та дзеркала для меблів. Тел. (098)577-35-34, (099)489-98-78.

Стіл розкладний, б/в, у хорошому стані. Тел. (095)522-48-80.

Стіл. Тел. (099)675-59-35, (066)795-36-79.

Стінка «Ігліка», Венгрія, 3,80x2,50x0,60м, б/в. Тел. (066)060-40-08.

Стінка «Калина», б/в, у хорошому стані. Тел. (095)522-48-80.

Стінка у дитячу кімнату: шафа, шафа під скло, комод, секції з полицями (будь-яку секцію можна міняти місцями або переставити), виробництво Польща, фабрична, б/в, хороший стан. Тел. (050)671-95-86.

Столик журнальний, б/в, у хорошому стані. Тел. (095)522-48-80.

Трельяж, люстри, б/в, хороший стан. Тел. (050)833-14-41, (097)314-11-39.

Тумба під телевизор, світла, на колесах, вис. 65см, шир. 42см, довж. 75см, б/в, хороший стан, терміново, 350грн. Тел. (099)370-88-18.

Тумбочка під телевизор, коричнева, на 3 скла. Тел. (067)861-13-63.

Шафа 3-дверна, хороший стан, дешево. Тел. (096)275-97-50.

Купівля

Матрац ватний, можливо б/в. Тел. (050)155-62-07.

Спальня «Гербер», в хорошому стані, недорого. Тел. (066)155-89-08.

04.2 ОДЯГ, ВЗУТТЯ

Продаж

Блузка жіноча, р. L. Тел. (098)128-04-92.

Дублянка жіноча, чорна, р. 46-48. Тел. (050)833-14-41, (097)314-11-39.

Дублянка чоловіча, р. 48-50. Тел. (099)309-11-11.

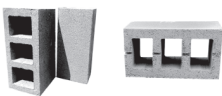
Дублянка чоловіча, Югославія, р. 52, коричнева, з коміром, хороший стан, 450грн, торг. Тел. (063)705-78-18.

Колготи жіночі, чорні, 40 ден, нові. Тел. (098)128-04-92.

Блоки від виробника

СТІНОВИЙ БЛОК

з дном – 20x20x40 без дна – 20x20x40



ПЕРЕСТІНОЧНИЙ БЛОК 20x10x40



ОПАЛЮБНИЙ БЛОК 20x30x40

(066) 897-96-96
(067) 116-11-44

ЦЕМЕНТ

ПІСОК

ЩЕБІНЬ

С. МИЛУШІ

ТЕЛ.: (096)667-36-40

(095)123-12-21

ДОК БУД БЛОКИ ВІБРОПРЕСОВАНІ
ВЛАСНЕ ВИРОБНИЦТВО
Висока ЯКІСТЬ! Помірні ЦІНИ!

ДОСТАВКА
БУДІВНИЦТВО КОТЕДЖІВ «ПІД КЛЮЧ»

УТЕПЛЕННЯ будинків мінватою та пінопластом

ВЛАШТУВАННЯ дахів, водостічних систем

ПОВНА КОМПЛЕКТАЦІЯ ОГОРОЖ

дашки • парпети • фарба • цемент

ЗОВНІШНІ ТА ВНУТРІШНІ БУДІВЕЛЬНІ РОБОТИ

КУПУЄМО ПІДДОНИ

1000x1200; 800x1200

ЦЕГЛА КОЛОТА, РВАНІЙ КАМІНЬ, КУТОВА

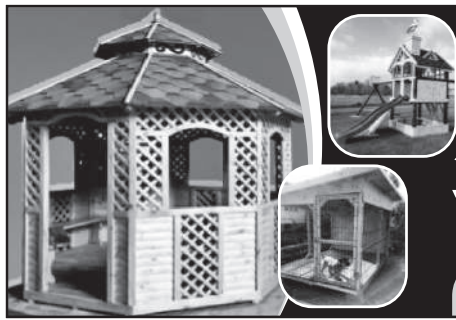
м. Луцьк, вул. Лідавська, 2.

НОВИНКА

БЛОК НЕЗЙОМНОЇ ОПАЛУБКИ
500x290x190, 500x190x190

ЦЕГЛА ДЕКОРАТИВНА ПОЛОВИНКА

ТЕЛ.: (050) 378 84 36, (096) 796 84 42, (095) 047 21 71, (095) 409 94 36



ВИРОБИ З ДЕРЕВА

- бесідки
- вольєри
- блок-хаус
- фальш-брус
- дошки для підлоги
- дошки обрізні
- вагонка
- дитячі майданчики

☎ (066) 192-20-29, (067) 476-39-99

Костюм спортивний, чорного кольору, р. L. Тел. (098)128-04-92.

Костюм та білізна чоловіча; постільна білізна, біла. Тел. (098)577-35-34, (099)489-98-78.

Костюм чоловічий літній, світлого кольору, р. 48-50, зріст 182-188, б/в, ціна договірна. Тел. (099)290-56-59.

Костюм чоловічий, Фінляндія, новий, 200грн; костюм юнацький, р. 46/2, чорний, вітчизняного в-ва, 100грн. Тел. (063)705-78-18.

Куртка жіноча шкіряна, під пояс, Англія, р. 50, б/в, ціна договірна. Тел. (099)290-56-59.

Куртка жіноча, р. 48-50, осьнь-весна, відмінний стан, 150грн. Тел. (050)732-44-24, (097)467-15-40.

Куртка тепла, чоловіча, р. 50, ріст 3, робоча (з логотипом Модерн Експо), до 450грн. Тел. (063)705-78-18.

Куртка чоловіча, зимова, р. 54, ріст 4, 400грн; дублянка чоловіча, р. 54, зі штучним хутром. Тел. (050)804-89-30.

Куртка чоловіча, р. 52-54, натуральна шкіра, утеплена, відмінний стан, 500грн. Тел. (050)732-44-24, (097)467-15-40.

Напівшуби штучні, нові, недорого. Тел. (098)577-35-34, (099)489-98-78.

Одяг жіночий, зимовий, б/в; білізна, хороший стан, дешево. Тел. (063)705-78-18.

Одяг та взуття, б/в, терміново. Тел. (063)122-55-39.

Пальто чоловіче (осінньо-весняне), плащі, куртка, р. 50-52, дешево; пальто чоловіче, шерстяне, Бельгія, р. 52, майже нове, до 400грн. Тел. (063)705-78-18.

Піджак жіночий, жовтого кольору, р. S. Тел. (098)128-04-92.

Піджак жіночий, коричневого кольору в клітинку, р. 44. Тел. (098)128-04-92.

Плавки жіночі, р. XL. Тел. (098)128-04-92.

Плаття жіноче, бордового кольору, р. M. Тел. (098)128-04-92.

Плаття літнє, тигрового кольору. Тел. (098)128-04-92.

Плаття трикотажне, блакитного кольору. Тел. (098)128-04-92.

Рукавички весільні (довж. до ліктя). Тел. 25-31-81, (098)128-04-92.

Светр жіночий, помаранчевого кольору. Тел. (098)128-04-92.

Спідниця жіноча, р. L. Тел. (098)128-04-92.

Сукня весільна, р. 44. Тел. (098)128-04-92.

Сукня святкова, блакитного кольору (на одне плече), р. 38. Тел. (098)128-04-92.

Хустка кашемірова, б/в, хороший стан. Тел. (050)155-62-07.

Чоботи хромові, військові, 2 пари, р. 42; бушлат військовий. Тел. (099)309-17-11.

Чоботи хромові, військові, р. 44. Тел. 26-38-67.

Шарф жіночий в'язаний, біло-чорно-зелений. Тел. (098)128-04-92.

Шарфи кашемірові, чоловічі, 2шт. Тел. (050)155-62-07.

04.3 **ВСЕ ДЛЯ ДІТЕЙ**

Продаж

Велосипед з ручкою. Тел. (095)543-45-60.

Взуття для хлопчика, б/в. Тел. (098)128-04-92.

Ковдра шерстяна, 50грн, торг. Тел. (063)705-78-18.

Коляска літня. Тел. (098)128-04-92.

Ліжко дерев'яне. Тел. (067)289-24-20.

Одяг, б/в. Тел. (098)128-04-92, 25-31-81.

Шкарпетки дитячі (3-4 роки), махрові, нові. Тел. (098)128-04-92.

04.4 **ПРОДУКТИ**

Продаж

Сушка з яблук. Тел. (099)6755-59-35, (066)795-36-79.

04.6 **МЕДИЧНІ ПРЕПАРАТИ ТА ОБЛАДНАННЯ**

Продаж

Візок інвалідний, збірний, хороший стан. Тел. (050)804-89-30.

04.7 **ІНШІ ТОВАРИ**

Продаж

Банки 1л та 2л. Тел. (095)522-48-80.

Гардина на вікно, органза, довжина 3-3,5м, колір коричнево-зелений. Тел. (098)128-04-92.

Карнизи алюмінієві, різних розмірів, б/в, відмінний стан. Тел. (098)577-35-34, (099)489-98-78.

Карта радянського союзу. Тел. 26-38-67.

Килим бежево-коричневий, 3,60x4,50. Тел. (095)543-45-60.

Килим, 2,0x3,0м, пісочного кольору з малюнком, б/в, хороший стан, 1500грн. Тел. (099)370-88-18.

Килим, 2x3м, б/в. Тел. (050)833-14-41, (097)314-11-39.

Килим, в-во Бельгія, вовна, 2x3м, новий. Тел. (098)577-35-34, (099)489-98-78.

Корита металеві, 2шт. Тел. (050)155-62-07.

Лампа настільна. Тел. (050)804-89-30.

Люстри для дачі або квартири, 5-рожкова (до 450грн) та 3-рожкова (350грн). Тел. (063)705-78-18.

Машинка для стрижки волосся. Тел. (098)128-04-92.

Перина, 2x2м (2-спальна), хороший стан, 1000грн. Тел. (050)732-44-24, (097)467-15-40.

Підодіяльник білий, новий, довж. 2,15м, шир. 1,75м, 220грн. Тел. (099)370-88-18.

Рушники вишиті (старовинні). Тел. (095)522-48-80.

Тюль, б/в, хороший стан: 4,5x1,3м - 20грн; 1,4x1,2м - 20грн; 3x2,7м - 50грн; 2x2,5м - 50грн. Тел. (050)243-17-03.

Тюль, покривала білі на полуторне ліжко, скатертини, хороший стан, недорого. Тел. (063)705-78-18.

Шкатулка дерев'яна з українським орнаментом. Тел. (050)804-89-30.

05 **РОСЛИНИ, ТВАРИНИ, С/Г**

05.1 **КІМНАТНІ РОСЛИНИ**

Продаж

Вазони: кротон, папороть, фікус, всі дуже гарні, підходять для оформлення офісу та ін. Тел. (095)522-48-80.

05.3 **СІЛЬСЬКЕ ГОСПОДАРСТВО**

Продаж

Брикет, дрова твердих порід, торфокрихта, чорнозем, ґрунт для вимощення, камінь бутовий, глина, гній. Тел. (095)535-56-63, (097)751-64-30.

Віз кінний з упряжжю, ціна договірна. Тел. (098)715-54-05.

Дерево горіх, 500грн/м. Тел. (066)480-37-49.

Дрова з дуба, граба, ясеня, доставка. Тел. (095)132-69-08, (068)634-46-11.

Картоплевиорювач. Тел. (066)480-37-49.

Клітка металева, 150грн. Тел. (050)732-44-24, (097)467-15-40.

Насіння піриці; ягоди годжі та саджанці. Тел. (099)675-59-35, (066)795-36-79.

ВОЛИНСЬКІ ОГОЛОШЕННЯ

ГАЗЕТА ОГОЛОШЕНЬ ТА РЕКЛАМИ

ПОДАТИ ОГОЛОШЕННЯ

в газету та інтернет

096 077-63-62

Чекаємо на Вас за адресою:

ЛУЦЬК, ПРОСП. ГРУШЕВСЬКОГО, 30



ТВЕРДЕ ПАЛИВО

ВИРОБНИЦТВО ТА ПРОДАЖ

БРИКЕТ ПІНІ КЕЙ

100% дуб, без хімічних домішок та добавок,
100% екологічний продукт.

Упаковка:

- термоупаковка по 10 кг (960 кг на піддоні);
- складений без упаковки на піддоні.

Велика кількість тепла при згоранні (привірюється до якісного кам'яного вугілля), мала кількість золи при згоранні (2%). Час горіння-тління 6-7 годин.

Екологічний попіл можна використовувати як добриво для рослин.

ДЕРЕВНЕ ВИСОКОЯКІСНЕ ВУГІЛЛЯ

100% дуб або 100% граб. Крупна фракція «А» у паперових мішках по 10 кг. Термін горіння – 3-4 год.

ДРОВА КОЛОТІ, СУХІ (ГРАБ/ДУБ)

1 ящик, 2 складометри – 1,6 м³.

НОВИНКА!!! ВУГІЛЬНИЙ БРИКЕТ ПІНІ КЕЙ

100% дуб, без хімічних домішок та добавок,
100% екологічний продукт.

Упаковка:

- картонний ящик по 10 кг (960 кг на піддоні);
- складений без упаковки на піддоні.

Велика кількість тепла при згоранні (привірюється до якісного кам'яного вугілля), мала кількість золи при згоранні (2%). Час горіння-тління 7-9 годин. Екологічний попіл можна використовувати як добриво для рослин.



(0332) 24-84-90, (050) 378-81-22

ПАЛИВНІ ТИРСБРИКЕТИ "Нестро"

діаметр 50 мм

МІШКИ 35 КГ

Доставка

Тел.: (050) 444-85-39
(098) 925-13-88

Плуг кінний, ідеальний стан. Тел. (099)701-00-49.

Плуг кінний. Тел. (095)723-93-61.

Упряж кінна. Тел. (096)236-10-77.

Купівля

ДОРОГО, ВРХ: коні, бики, корови, дорізі.
Тел. (093)446-65-39,
(098) 587-66-53,
(095)555-98-87,
(096)82-66-16-06.

Набір посуду в коробці: чашки, бшт. та блюдця, бшт., новий, ціна договірна. Тел. (099)290-56-59.

Набір посуду, коньячно-горілчаный, Польща, 100грн. Тел. (063)705-78-18.

Набір столовий, фарфоровий, суповий «Богемія» (Чехія), на 6 персон, 26 предметів, до 3000грн. Тел. (063)705-78-18.

Пляшки пластикові, бл. Тел. 71-10-82, (095)303-75-00.

Посуд радянських часів: фужери, стакани, стопки, чашки для кави, чаю, дешево. Тел. (063)705-78-18.

Ящики дерев'яні для яблук, на 30кг. Тел. (098)577-35-34, (099)489-98-78.

Те, що розбилося,
ніколи не буде таким,
яким воно було.
Пауло Коельйо

06.2



ШВЕЙНЕ В'ЯЗАЛЬНЕ ОБЛАДНАННЯ, МАТЕРІАЛИ

Продаж

Тканина: для напірників, для костюмів, пальт (чоловічих). Тел. (098)577-35-34, (099)489-98-78.

Швейна машина, ножна. Тел. (067)289-24-20.

06.3



ПОБУТОВА ТЕХНІКА ТА ЕЛЕКТРОПАРАТУРА

Продаж

Варочна поверхня скляна, б/в. Тел. (066)480-37-49.

Витяжка телескопічна «Pyramida TL-60VL», шир. 60см, вис. 19см, 2500грн, терміново. Тел. (099)370-88-18.

Духова шафа газова «Гефест ДГЕ 621-01-Б», розмір: 59,8x59,5x56,5см, об'єм 52л, габарити для монтування: 55x54x57см, 6500грн, терміново. Тел. (099)370-88-18.

Морозильна камера «Днепр», 0,57x1,05, б/в, робочий стан. Тел. (095)543-45-60.

Обігрівач масляний (радіатор). Тел. (050)519-00-57.

Пилосос «Ракета». Тел. (099)370-88-18.

Плита газова «Грета», 4-конфоркова, б/в. Тел. (068)529-79-35.

Плита газова, 4-х камфорна, б/в, хороший стан. Тел. (096)236-10-77.

Плита електрична, 1-конфоркова, б/в. Тел. 26-38-64.

Пральна машина «Бош» (вертикальне завантаження), на за частини. Тел. (050)720-52-49.

Пральна машина, б/в. Тел. (066)480-37-49.

Пральна машинка «LG», б/в, у хорошому стані. Тел. (095)522-48-80.

Праска парова, нова. Тел. (050)243-17-03.

Скороварка, 3,5л, н/ж, 500грн. Тел. (050)732-44-24, (097)467-15-40.

Холодильник «Electrolux», б/в, ціна договірна. Тел. (095)576-30-21.

Купівля

КУПЛЮ: холодильники, морозильні камери, пральні машини, котли, плити, газ. колонки, телевізори, радіодеталі, частотоміри. Тел. (096)775-90-11.

Плита газова «Брест», на за частини. Тел. (098)892-21-17.

Плита газова або електрична, б/в, хороший стан, недорого. Тел. (050)378-57-35.



ОРГТЕХНІКА

Продаж

WI-FI роутер для Укртелекому, б/в, хороший стан, 200грн. Тел. (050)732-44-24, (097)467-15-40.

06



ОБЛАДНАННЯ

06.1



ТОРГОВЕ ТА ХАРЧОВЕ ОБЛАДНАННЯ, МАТЕРІАЛИ

Продаж

Банки 3л, недорого. Тел. (098)577-35-34, (099)489-98-78.

Банки скляні, 0,25л, 1л, 3л. Тел. (099)309-17-11.

Банки скляні: 0,5л, 1л, 2л, 3л, недорого. Тел. (066)155-89-08.

Бідон алюмінієвий, 25л, б/в, хороший стан, 500грн. Тел. (050)732-44-24, (097)467-15-40.

Блендер новий, 1700грн. Тел. (050)243-17-03.

Бутлі, 10л. Тел. (099)701-00-49.

Вага, 2кг. Тел. (067)289-24-20.

Ложки та виделки столові, мельхіорові, по бшт. Тел. (050)804-89-30.

ВОЛИНСЬКІ ОГОЛОШЕННЯ

ГАЗЕТА ОГОЛОШЕНЬ ТА РЕКЛАМИ

ПОДАТИ ОГОЛОШЕННЯ

в газету та інтернет

096 077-63-62

Чекаємо на Вас за адресою:

ЛУЦЬК, ПРОСП. ГРУШЕВСЬКОГО, 30



Мобільний телефон «Но-кіа-65-00», кнопочний, слайдер, металевий корпус, зарядний пристрій, відмінний стан, 600грн. Тел. (050)732-44-24, (097)467-15-40.

Смартфон «Asus ZenFone 520TL», відмінний стан, 3000грн. Тел. (050)732-44-24, (097)467-15-40.

Телефон «Panasonic KX-TS2362RUW», 100грн; телефон-факс «Panasonic KX-FT902UA», 200грн; радіотелефон «Philips», 150грн, б/в. Тел. (096)077-63-62, (095)157-91-19.

06.5  **ТЕЛЕ-, ВІДЕО-, АУДІОТЕХНІКА**

Продаж
DVD-плеєр «Меридіан». Тел. (099)309-17-11.

Відеомагнітофон «Соні», б/в, 300грн. Тел. (050)732-44-24, (097)467-15-40.

Екран для кінофільмів, б/в. Тел. 26-38-67.

Колекція аудіо- та відеокасет. Тел. (099)309-17-11.

Музичний центр «Айва», 5 комп. дисків, пульт, 1000грн. Тел. (050)732-44-24, (097)467-15-40.

Світломузика «Спектр-301». Тел. (099)511-42-86.

Телевізор «Електроніка» (екран 25см). Тел. (099)309-17-11.

Телевізор «Самсунг» (не плазма), робочий стан. Тел. (067)861-13-63.

Телевізор «Самсунг», рідкокристалічний, із пультом, робочий стан; відеоплеєр «Самсунг», двійка для дисків та касет, ціна договірна. Тел. (063)705-78-18.

Тюнери до супутникової антени, 2шт., б/в, робочий стан. Тел. (095)543-45-60.

Купівля

Програвач платівок. Тел. 73-00-68.

06.6  **РІЗНЕ ОБЛАДНАННЯ ТА МАТЕРІАЛИ**

Продаж

Автоген. Тел. (095)723-93-61.

Апарат зварювальний; бензопила «Крафт», німецька. Тел. 26-38-67.

Балон газовий. Тел. (099)675-59-35, (066)795-36-79.

Бочка для варіння смоли. Тел. (067)289-24-20.

Генератор бензиновий «Хонда», в-во Японії, б/в. Тел. 26-38-67.

Е/вулканізатор. Тел. (095)723-93-61.

Кувалди, недорого. Тел. (066)480-37-49.

Набір різців по дереву. Тел. 26-38-67.

Насос БСМ-2. Тел. (067)289-24-20.

Тельфер, в/п 500кг. Тел. (067)289-24-20.

Тени мідні, б/в. Тел. (050)155-62-07.

Циркулярка. Тел. (067)289-24-20.

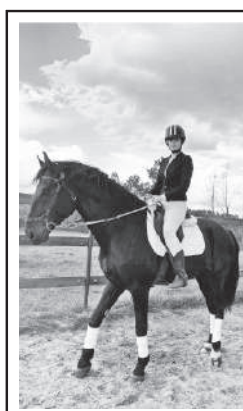
Купівля

Бензопила «Дружба», в-ва СРСР, деталі до неї. Тел. (099)542-23-64, (068)244-42-10.

06.7  **БУДІВЕЛЬНЕ ОБЛАДНАННЯ**

Продаж

Риштування металеве, б/в. Тел. (096)236-10-77.



Запрошуємо відвідати кінний клуб "Сокирич"! Кінні прогулянки, навчання, фотосесії, природа та позитив! Чекаємо Вас! Тел. (067)741-21-10.

07  **ХОБІ ТА ДОЗВІЛЛЯ**

07.1  **ХОБІ, КОЛЕКЦІОНУВАННЯ, АНТИКАРИАТ**

Продаж

Репродукції картин, «Незнайомка», «Мона Ліза», заліті лаком (ДСП), краї - інкрустація деревини. Тел. (050)804-89-30.

07.2  **КНИГИ ТА ДРУКОВАНА ПРОДУКЦІЯ**

Продаж

Книги на різну тематику, недорого. Тел. (050)804-89-30.

07.3  **МУЗИКА**

Продаж

Баян «Кремінне», хороший стан. Тел. (098)128-04-92.

Відеокасети з фільмами до старого відеомагнітофона, по 5грн, гурт. Тел. (063)705-78-18.

07.5  **ВСЕ ДЛЯ СПОРТУ ТА ТУРИЗМУ**

Продаж

Сідло спортивне, хороший стан. Тел. (096)371-23-01.

08  **ПОСЛУГИ**

08.2  **БУДІВЕЛЬНІ ПОСЛУГИ**

Циклювання, шпаклювання, лакування паркету, фарбованих дощок барабаними та плоскошліфувальними машинами, без пилу, ДР більше 10р. Тел. (099)642-72-74.

Будівництво дахів, мурування стін із блоків, цегли, монтаж, підшивання водостоків, огорож з металу. Тел. (098)390-55-59.

Бригада виконує внутрішнє, зовнішнє оздоблення; фундамент, кладка, дахи, бруківка, утеплення фасадів, електрика, сантехніка, опалення, штукатурка, стяжка, плитка, гіпсокартон, натяжні стелі. Тел. (099)726-77-67.

Будівельні послуги: облицювання плиткою, шпаклювання, фарбування, штукатурення, монтаж гіпсокартону, вкладання ламінату та інше. Тел. (066)623-70-74, (068)828-25-17.

В О Д А
БУРИМО СВЕРДЛОВИНИ

- з питної труби 50 - 125
- фільтри з нержавіючої сітки
- механічний спосіб буріння
- встановлення міні-башень

Ціна договірна. Даемо гарантію.

097-186-05-26

Будівельні роботи: мурування огорож цеглою, блоками, облицювання будинків цеглою, заливання фундаментів, власні щити, риштування, бетонозмішувач. Тел. (096)059-37-26, (050)102-04-41.

Будівельно-оздоблювальні роботи: перепланування, монтаж гіпсокартону, шпаклювання, фарбування, наклеювання шпалер, настилання ламінату, облицювання плиткою, нанесення декоративних штукатурок та ін., якісно, ДР. Тел. (050)178-84-71, (067)152-89-03.

БУРІННЯ ВОДЯНИХ СВЕРДЛОВИН (труби 50мм під міні-башні та 125мм під глибинний насос), можливо у приміщенні та в місцях без електроенергії, встановлення ручних колонок. Тел. (050)692-55-02, (096)650-31-69.

Виконуємо будівельно-оздоблювальні внутрішні та зовнішні роботи, гіпсокартон, штукатурно-шпаклювальні роботи, фарбування, вкладання плитки, ламінату, паркетної дошки, кладка цегли, бетонні роботи, покрівлі. Тел. (097)736-55-31.

Внутрішні ремонтні роботи: монтаж гіпсокартону, шпаклювання, фарбування стін; утеплення фасадів. Тел. (095)149-10-20.

Мурування огорож, заливання фундаментів під огорожі, власні щити на опалубку, ліси та бетонозмішувач, облицювання будинків цеглою. Тел. (050)616-72-69.

Підготовка території та вкладання бруківки, наявність спецтехніки «Бобкат». Тел. (050)848-39-94.

ПОБУТОВИЙ ДОВІДНИЧОК

РЕМОНТ

АВТОМАТИЧНИХ ПРАЛЬНИХ І ПОСУДОМИЙНИХ МАШИН, СУШАРОК, МІКРОХВИЛЬОВИХ І ХЛІБОПЕКАРНИХ ПЕЧЕЙ

Гарантійне обслуговування, консультації
ВІЗД МАЙСТРА ДОДОМУ

Тел.: 25-54-28, (050) 725-78-08, (098) 657-73-77

РЕМОНТ ПОБУТОВОЇ ТЕХНІКИ

Сервісне обслуговування брендів:
SNAIGE BRUNN gorenje Whirlpool
ZANUSSI SIEMENS Electrolux Tefal
BOSCH Rowenta Moulinex

Продаж, встановлення та сервіс кондиціонерів. Заправка автомобільних кондиціонерів, транспортне забезпечення

м. Луцьк, тел.: 78-56-25, 093-795-49-94,
просп. Перемоги, 24 095-643-22-02, 097-728-04-98
Розпорядок роботи: 9.00 - 18.00 вихідні: субота, неділя

NORD ПАТ «СЕРВІСНИЙ ЦЕНТР НОРД»
м. Луцьк, вул. Лідавська, 1 а
т./ф.: (0332)71-04-87
(067) 901-89-66
(095) 29-59-119

- Гарантійне обслуговування холодильників «Норд», «Днепр», «Атлант», «Снайге»
- Післягарантійне обслуговування всіх модифікацій з виїздом до клієнта в межах області

ЗРУЧНО! ЯКІСНО! ШВИДКО!

сервісний центр **СОФТ** сервісний центр **ЛАЙН**

РЕМОНТ побутової техніки

Гарантійне та післягарантійне обслуговування торгових марок "Indesit", "Ariston", "Gefest", "Atlant", "Whirlpool", "Snaige", "Liebherr" та ін.

Підключення побутової техніки

Виїзд майстра на дім • ШВИДКО ТА ЯКІСНО

(0332) 77-10-23, (050) 438-06-19



Послуги потужними колісними та гусеничними навантажувачами «Бобкат» та екскаватором, рівняння територій.
Тел. (050)848-39-94.
Сайт: bobcat-s250.lutsk.ua.

Ремонт квартир та будинків від дрібниць до задачі «під ключ»: монтаж гіпсокартону, шпаклювання, наклеювання шпалер, облицювання плиткою, настилання ламінації та інше. Тел. +4-85-75-33-45-96 (Вайбер), (068)601-60-24.

Ремонт квартир: наклеювання шпалер, від 35грн/кв.м; шпаклювання, від 45грн/кв.м; фарбування стін, стель, 25грн/кв.м; відновлення відкосів, монтаж багетів, від 25грн. Тел. (050)888-50-76, (098)303-59-13.

Те, що ти шукаєш, теж шукає тебе.
Пауло Коельйо

LINKTRANS
ПОСЛУГИ ТА РЕМОНТ СПЕЦТЕХНІКИ
планування земельних ділянок
ПРОДАЖ щебеню, піску, суміші ґрунту
ТОКАРНІ РОБОТИ
(050) 631-34-97, (050) 633-92-77

ПОСЛУГИ МАНІПУЛЯТОРАМИ
ДОСТАВКА бруківки, блоків, цегли, бетонних кілець, плит перекриття, вагончиків, контейнерів.
(066) 359 38 38 (097) 634 41 01

Ремонт квартир: штукатурення, шпаклювання відкосів, стін, стель, фарбування, облицювання плиткою, наклеювання шпалер, настилання ламінації, обшивання вагонкою, заміна електрики, сантехніки та інше. Тел. (050)687-69-28.

08.3 **АВТОПОСЛУГИ**

Вантажні перевезення а/м Вольво (фургон бортовий, довж. причепа - 14м), самоскидами (в/п 1-35т), фурами, а/м ЗІЛ; послуги з розвантаження та завантаження піддонів. Тел. (095)535-56-63, (097)751-64-30.

Послуги оренди траля, негабаритні перевезення по Україні. Послуги зі збирання врожаю комбайнами, обробка землі, посів, обприскування, дрони. www.avto-spectehnika.com.ua Тел. (096)559-14-38, Сергій.

08.4 **РЕМОНТ**

08.43 **Ремонт побут.техніки**

Ремонт побутової техніки: телевізорів, пральних машин, мікрохвильових печей, холодильників та ін., доставка, гарантія, виїзд за місто. Адр.: м. Луцьк, вул. Гордіюк, 8. Тел. (099)118-62-80, (063)267-68-03, (096)059-38-10.

ПОСЛУГИ СПЕЦТЕХНІКИ
ЗИЛОМ-САМОСКИДОМ
міні-екскаватором «NEUSON 35 03»
землерийні ковші: 25, 30, 35, 40, 50, 60 см
планувальний ковш 130 см
(050) 196-56-40

РЕСТАВРАЦІЯ ВАНН
ЗНОВУ НОВА
(098) 155-15-15

Ремонт холодильників вдома у замовника. Тел. (050)631-34-13.

08.8 **ІНШІ ПОСЛУГИ**

Аварійне відкриття замків у м. Луцьк та Волинській області: авто, квартири, сейфи; ремонт замків запалення, заміна замків, виготовлення та програмування ключів. Тел. (073)184-68-00, (063)191-90-60, (073)202-03-11.

Послуги асенізації у м. Луцьк та Луцькому р-ні: відкачування каналізаційних ям у приватному секторі, зливних ям, басейнів, вигрібних ям. Тел. (068)037-93-95.

Ремонт, перетягування усіх видів м'яких меблів. Тел. (050)944-32-99, (068)811-94-50.

Чищення каналізацій, каналізаційних труб, видалення жиру та нальоту, професійне обслуговування, гарантія. Тел. (050)736-08-05, (096)499-61-32.

08.9 **ПОСЛУГИ ПОТРІБНІ**

Послуги людини для компанії городу, 0,02га. Тел. (066)155-89-08.

Потрібні послуги людини скопати зілля косого або газонокосаркою (газонокосарка є, коси немає). Тел. (066)155-89-08.

09 **БІРЖА ПРАЦІ**

Пропоную
А/спусар на СТО, з/п висока. Тел. (095)440-91-80.

Вантажники та зрізачі грибів на грибне виробництво, офіційна робота + житло, Київська обл., зп 10000-12000грн, вахтовий метод. Тел. (096)787-73-94, Олександр.

Вантажники, засоловачі потрібні рибному господарству, надаємо житло, дворове харчування, спец. одяг, компенсацію проїзду. Адр.: Київська обл, Броварський р-н, с. Гоголів. Тел. (067)409-85-70, Ганна.

Вантажників різноробочих запрошуємо на грибне під-во, з/п 15000-20000грн (від виробітку), збірні гриби, з/п 14000-18000грн (від виробітку), гуртожиток, харчування. Адр.: Київська обл., Фастівський р-н та Обухівський р-н. Тел. (096)351-59-66.

Виконроб у будівельну організацію, з/п 30000грн. Тел. (067)361-07-07.

ТОВ "ВОЛИНЬПРЕСТИЖБУД"

- будівництво;
- реконструкція;
- оздоблювальні роботи;
- фасадні роботи;
- проектно-кошторисна документація;
- штукатурні роботи машинним способом;
- дизайн інтер'єрів;

ПРОДАЖ БУДІВЕЛЬНИХ МАТЕРІАЛІВ

(050) 555-00-34, (095) 924-55-44, (097) 777-08-57

ПАМ'ЯТНИКИ З КАР'ЄРУ
Сайт: memoriar.lutsk.ua
якісні портрети
доступні ціни
м. Луцьк, вул. Ковельська, 9 (приміщення Укрпошти)
(066) 073-90-88
(098) 232-16-82

ВИГОТОВЛЯЄМО ПАМ'ЯТНИКИ
• ЯКІСНІ ПОРТРЕТИ
• ЦІНИ ВИРОБНИКА
• РОЗСТРОЧКА
м.Луцьк, вул. Львівська, 63 (біля колишніх спортварів)
(066) 892-98-18
(0332) 26-50-27
Сайт: memoarh.com

ПАМ'ЯТНИКИ з габро, граніту, базальту
Високоякісне художнє оформлення, заглиблені написи, кольорове фото
ДОСТАВКА ТА ВСТАНОВЛЕННЯ
(093)45-33-449, (097)68-79-131
м. Луцьк, просп. Соборності (Північний ринок, навпроти будівлі №30) вул. Кравчука, Варшавський ринок, кіоск №35
e-mail: chabanchuk@mail.ua http://atribut.ub.ua

ПОТРІБЕН НА РОБОТУ:
ВОДІЙ
НА БЕТОНОЗМІШУВАЧ
зп 20 000 грн
☎ 77 10 20

ПОТРІБНІ
ВОДІЙ
ДЛЯ ПОЇЗДОК В ЄВРОПУ

Категорія Е
050 378-68-58

ПОТРІБНІ НА РОБОТУ
ВОДІЙ
для поїздки за кордон
та по Україні
категорії С, Е, наявність
закордонного паспорта
(050) 581 33 15

ПОТРІБЕН НА РОБОТУ:
МАШИНІСТ
БЕТОНОЗМІШУВАЛЬНОЇ
УСТАНОВКИ
зп 17 000 грн
☎ 77 10 20

ПОТРІБЕН НА РОБОТУ:
ПІДСОБНИЙ РОБІТНИК
В КОТЕЛЬНОМУ
зп 18 000 грн
☎ 77 10 20

Виробничому підприємству потрібен на роботу
ШЛІФУВАЛЬНИК кваліфікований,
3-5 розряду
П'ятиденний режим роботи - 2 зміни, в цеху з хорошими умовами.
Зарплата висока (уточнення при співрозмові).
Вимоги: досвід роботи по спеціальності не менше 3-5 років,
відповідальність та порядність, знання в користуванні
вимірювальним інструментом.
Бажано проживання в Луцьку або в приміській зоні.
Інформація по телефону з 7.00 до 15.00:
(067) 3616003, (095) 5578028, 788-542

Підсобники на фа-
садні роботи. Тел.
(050)661-73-34.

Рибопереробному підпри-
ємству (Київська обл) потріб-
ні пакувальники продукції, об-
роблювачі риби, комплекту-
вальники, водій ел/наванта-
жувача, з/п 12000-18000грн,
графік: 20/10, 6/к житло, обі-
ди, виплата з/п по завершен-
ню вахти. Тел. (097)810-18-48,
(050)953-10-32.

Робота в Польщі, всі ва-
кансії безкоштовні, від пря-
мого роботодавця, зарплата
26000-48000грн, мож-
на без знання мови, на-
вчання на місці, ліц. МСПУ
№978 від 09.07.2018р. Тел.
(096)556-81-81 (+ viber) м.
Київ, +4-85-36-01-29-43 (+
viber) Польща.

Слюсар-ремонтник на вироб-
ництво, доїзд і харчування без-
коштовно. Тел. **(067)502-21-29.**

Співробітник з ДР
адміністратора, ро-
бота з документа-
ми, людьми, друж-
ній колектив, хо-
роший дохід. Тел.
(098) 883-40-88,
(066)199-98-03.

потрібен на роботу:
КРАНІВНИК
☎ 77 10 20 з/п 16 000 грн

потрібен на роботу
ПІДСОБНИК
зп 8 000 грн ☎ 77-10-20

Сторож, робота подобо-
ва (доба через дві), під час
чергування потрібно пали-
ти твердопаливний котел. Тел.
(095)411-65-50, з 10.00 до
16.00 у робочі дні.

**Швейному підпри-
ємству на роботу по-
трібні швачки (по-
вний роб. день),
а також людина
на розпалювання
дров'яного котла на
2 роб. години в день.
Тел. (095)513-26-77.**

Шукаю
Підробіток для жінки, 2-3 год.
/день. Тел. **(063)878-62-53.**
Роботу вахтера або сто-
рожа, жінка, 60р. Тел.
(099)235-08-89.
Роботу няні або вихователя,
ДР. Тел. **(098)128-04-92.**

Роботу охоронника. Тел.
(050)688-85-61.

Роботу по догляду за людиною
похилого віку або хворою, ДР.
Тел. **(099)680-91-92.**

Роботу посудомийниці, ДР.
Тел. **(099)680-91-92.**

Роботу посудомийниці, при-
биральниці, неповний або по-
вний робочий день, ДР в офісі.
Тел. **(099)235-08-89.**

Роботу посудомийниці, техп-
рацівника, доглядальниці, по-
вний або неповний робочий
день. Тел. **(050)682-53-58.**

Роботу різноробочим на будів-
ництві. Тел. **(068)678-96-38.**

Роботу різноробочим, охо-
ронником, сторожем. Тел.
(095)117-31-14, (099)212-49-74.

Роботу різноробочим. Тел.
(050)688-85-61.

Роботу сторожа. Тел.
(068)678-96-38.

Роботу, є власне авто
«Мерседес-Спринтер», максі.
Тел. **(095)723-93-61.**

Водій на бобкат, бульдозер,
екскаватор; водій на евакуатор,
кат. С, робота по м. Луцьку, ви-
сока з/п. Тел. **05-08-48-39-94.**

Водій, кат. С, Е, на
міжнародні напрям-
ки: Західна Євро-
па - Україна. Тел.
(050)690-09-55,
(097)548-76-91.

Завідувач господарством з
д/р (будівельні роботи), у
міні-готель, м. Київ, на постій-
ну роботу, заробітна плата від
9000грн, проживання надаємо.
Тел. **(063)233-17-09 (з 10.00 до**
19.00).

Колишні педа-
гоги для робо-
ти в офісі, робо-
та з персоналом.
Тел. **(098)883-40-88,**
(066)199-98-03.

Комплектувальник на
склад взуття, прийом
товару, перевірка на
якість, вантажні робо-
ти, графік: понеділок-
п'ятниця, 8:00-18:00,
зарплата від 11000грн.
Тел. **(050)681-32-04.**

Набір працівників на
зимовий сезон у ТК
Буковель (готелі та
ресторани), прямий
роботодавець, гар-
ні умови праці. Ак-
туальні вакансії та
умови можна уточ-
нити за телефо-
ном або e-mail:hr@
carte-l. com. Тел.
(067)344-10-99, Во-
лодимир.

ПІДПРИЄМСТВО
ЗАПРОШУЄ НА РОБОТУ
БУДІВЕЛЬНИКІВ
РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ:

- мулярі
- інженер-кошторисник
- бетонярі
- виконавець робіт
- покрівельники
- та ін. будівельні
- електрозварники спеціальності
- водій



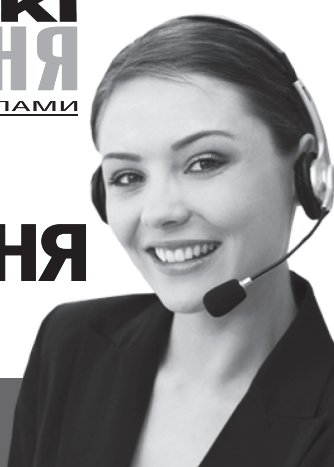
(050) 555-00-34, (095) 924-55-44,
(097) 777-08-57

ВОЛИНСЬКІ
ОГОЛОШЕННЯ
ГАЗЕТА ОГОЛОШЕНЬ ТА РЕКЛАМИ

ПОДАТИ
ОГОЛОШЕННЯ
в газету та інтернет

096 077-63-62

Чекаємо на Вас за адресою:
ЛУЦЬК, ПРОСП. ГРУШЕВСЬКОГО, 30



ПОТРИБЕН НА РОБОТУ:

ТОКАР

зп 11000-12000 грн

77 10 20

ПОТРИБЕН НА РОБОТУ:

ФОРМУВАЛЬНИК ЗАЛІЗОБЕТОННИХ ВИРОБІВ

зп 17 000 грн

77 10 20

ПІДПРИЄМСТВО ЗАПРОШУЄ НА РОБОТУ

ТОКАРЯ

ТЕЛЕФОН:
050 58 1 33 15

КАДРОВЕ АГЕНТСТВО "ІНТЕР-КОНСУЛ ПЛЮС"

м. Луцьк, пр-т Грушевського, 30, офіс 512

тел: (099) 431 25 22
(096) 212 70 29

e-mail: iconsul.plus@gmail.com

Роботодавцям - підбір персоналу

Щоденно оновлені вакансії на нашому сайті:
www.consulplus.com.ua




10  **КОНТАКТИ, ЗНАЙОМСТВА**

10.2  **ВВАЖАТИ НЕДІЙСИМ**

Втрачений військовий квиток, виданий на ім'я Шаварський Сергій Володимирович, вважаю недейсним.

Втрачену карту водія цифрового тахографа UAD0000046963001, дійсну до 25.11.2025р., видану на ім'я Ващиліна Антона Григоровича, вважаю недейсною.

10.5  **ДІЛОВІ ПРОПОЗИЦІЇ**

Вигідні кредити для всіх. Без довідок, застави та поручителів. Від 5000 грн. до мільйону гривень. Вік позичальника від 18 до 80 років. Вирішуємо питання по чорних списках. Ліц. АГ №579821 від 17.02.21р. Тел. (095)402-08-56, (068)813-46-54.

Вигідні кредити для всіх. Без довідок, застави та поручителів. Від 5000грн до мільйону гривень. Вік позичальника від 18 до 80 років. Вирішуємо питання по чорних списках. Ліц. АГ №579821 від 17.02.21р. Тел. (095)402-08-56, (068)813-46-54.

10.7  **ІНШЕ**

Догляну людину похилого віку або хвору. Тел. (050)140-39-41.

КОМЕНДАНТ-АДМІНІСТРАТОР
в міні-гуртожиток

Обов'язки:

- прийом та зустріч гостей
- підтримка чистоти та порядку
- любов до чистоти
- відповідальність
- дружелюбність

Тел.: 068-356-48-60,
068-872-71-18

Заробітна плата **8 000 - 12 000 грн +бонуси**
Безкоштовне проживання в м.Київ

Громадські слухання відбудуться 7 грудня о 9.30 в приміщенні Боратинської сільської ради щодо розгляду детального плану території земельної ділянки для будівництва магазину запчастин та СТО в селі Рованці Луцького району Волинської області. Для подання пропозицій звертатися до Боратинської сільської ради (с. Боратин, вул. Центральна, 15).

ВОЛИНСЬКІ
ОГОЛОШЕННЯ
ГАЗЕТА ОГОЛОШЕНЬ ТА РЕКЛАМИ

ПОДАТИ
ОГОЛОШЕННЯ

в газету та інтернет

096 077-63-62

Чекаємо на Вас за адресою:

ЛУЦЬК, ПРОСП. ГРУШЕВСЬКОГО, 30



у зв'язку з початком нових проектів

ЗАПРОШУЄМО НА РОБОТУ

КОМПЛЕКТУВАЛЬНИКІВ
ПРОВОДІВ

Заповни анкету для працевлаштування ▶

+38 050-434-94-00



Ми пропонуємо:

- офіційне працевлаштування;
- високу заробітну плату;
- безкоштовний довіз;
- навчання за рахунок компанії;
- сучасні умови праці;
- безкоштовні комплексні гарячі обіди;
- кар'єрний ріст;
- можливість закордонних відряджень.

Обов'язки:

- виготовлення кабельних мереж до автомобілів BMW;
- відповідальне ставлення до роботи.

с. Рованці, вул. Європейська, буд. 1.

ОГОЛОШЕННЯ • РІВНЕ

01  **НЕРУХОМІСТЬ**01.2  **БУДИНКИ****Продаж**

Продам або обмінюю на квартиру в м. Рівне, будинок у с. Грушвиця Друга, 64,7 кв.м, 3 кімнати, кухня, санузел, кладова, підвал. Газове опалення, є грубка. Сарай, хлів, літня кухня. Земельна ділянка 0,7га. Ціна договірна. Тел. (067)421-62-02.

Садиба, с. Пісків (7 км від Костополя), 1-пов. будинок, 3 кімнати, коридор, кухня, веранда, 2 кладові, сарай, погреб, літня кухня, колонка, сад, зем. діл. 0,11+0,25га, центр, поруч магазин, парк, асфальт, залізниця, маршрутки, ціна за домовленістю. Адр.: с. Пісків, Рівненська обл. Тел. (066)726-18-85.

Терміново! Продам будинок, Корецький р-н, с. Устя, площа 108 кв.м., є кухня, дві спальні, прихожа, зал, пічне опалення, тепла підлога. Криниця, льох, хлів. Земельна ділянка 1 га. Поруч ліс, річка. Ціна - 20500. Торг. Власник. Тел. (066)805-08-15.

02  **ТРАНСПОРТ**02.1  **АВТОМОБІЛІ ЛЕГКОВІ****Купівля**

Автовикуп: будь-яких марок; в будь-якому стані; після ДТП; нерозмитнені; проблемні; дорого. Тел. (097)648-46-69, (063)585-23-50.

02.2  **АВТОМОБІЛІ ВАНТАЖНІ, М/АВТОБУСИ, АВТОБУСИ****Купівля**

УАЗ, будь-якої модифікації. Тел. (099)706-26-18.

02.4  **СПЕЦІАЛЬНА АВТОТЕХНІКА****Продаж**

Автокран на базі КРАЗ-250, КС-3575 А, в/п 14 т., технічно справний, торг. Тел. (096)079-52-38.

02.5  **ЗАПЧАСТИНИ****Продам**

Запчастини до всіх видів м/автобусів та мінівенів у наявності та на замовлення (2-7 днів), нові та б/в, гуртом та вроздріб, відправка по Україні, є свій склад. <https://busik-1.com/ua/> Тел. (097)152-13-31, (096)446-51-31, (097)726-66-40.

02.6  **СІЛЬГОСПТЕХНІКА****Продам**

Прес-підбирачі, комбайни зернобіральні, бурякобіральні, картоплезбиральні та ін., можлива доставка, часткове кредитування. www.tatt.com.ua, tatt.volyn@gmail.com. Тел. (050)924-26-13, (050)515-85-85, (067)904-00-66.

05  **РОСЛИНИ, ТВАРИНИ, С/Г**05.3  **СІЛЬСЬКЕ ГОСПОДАРСТВО****Продаж**

Продам зерно (пшениця), картопля (велика, мала). Тел. (096)014-61-05.

06  **ОБЛАДНАННЯ**06.3  **ПОБУТОВА ТЕХНІКА ТА ЕЛЕКТРОАПАРАТУРА****Купівля**

КУПЛЮ: холодильники, морозильні камери, пральні машини, котли, плити, газ. колонки, телевізори, радіодеталі, частотоміри. Тел. (096)775-90-11.

08  **ПОСЛУГИ**08.2  **БУДІВЕЛЬНІ ПОСЛУГИ**

Всі види внутрішніх та зовнішніх робіт, виконує будівельна бригада. Тел. (096)031-62-62.

ЗАМОВЛЯЙТЕ роботу + матеріали зі знижкою 20%.>> РЕМОНТИ будинків, квартир «під ключ». Перепланування. >> БУДІВНИЦТВО - будинку, прибудови, павільйони, гаражі, навіси, альтанки. >> Бані, паркані. >> ПОКРІВЕЛЬНІ РОБОТИ «під ключ». Мансардні дахи. >> УТЕПЛЕННЯ, облицювання будинків. Тел. (068)145-58-66, (066)721-56-31.

08.3  **АВТОПОСЛУГИ**

Послуги оренди трала, негабаритні перевезення по Україні. Послуги зі збирання врожаю комбайнами, обробка землі, посів, обрискування, дрони. www.avto-spectehnika.com.ua Тел. (096)559-14-38, Сергій.

09  **БІРЖА ПРАЦІ****Пропоную**

Вантажники та зрізачі грибів на грибне виробництво, офіційна робота + житло, Київська обл., зп 10000-12000грн, вахтовий метод. Тел. (096)787-73-94, Олександр.

Вантажники, засолювачі потрібні рибному господарству, надаємо житло, дворове харчування, спец. одяг, компенсацію проїзду. Адр.: Київська обл., Броварський р-н, с. Гоголев. Тел. (067)409-85-70 Ганна.

Дійшовши до кінця, люди сміються над страхами, від яких вони страждали на початку. Пауло Коелью.

Навіть дуже маленький вияв доброзичливості ніколи не пропадає марно. Езоп.

В а н т а ж н и к і в - різноробочих запрошуємо на грибне під-во, з/п 15000-20000грн (від виробітку), збірники грибів, з/п 14000-18000грн (від виробітку), гуртожиток, харчування. Адр.: Київська обл., Фастівський р-н та Обухівський р-н. Тел. (096)351-59-66.

Водії, кат. Д, для роботи на маршрутах м. Києва, дохід 1500 грн/день. Житло надаємо. Тел. (066)521-53-97, (067)600-01-61.

Завідувач господарством з д/р (будівельні роботи), у міні-готель, м. Київ, на постійну роботу, заробітна плата від 9000грн, проживання надаємо. Тел. (063)233-17-09 (з 10.00 до 19.00).

Зварювальник - рихтовщик, потрібен з навичками маляра. Робота з кузовами автобусів Богдан в м. Києві. Оплата 1500 грн/день. Житло надаємо. Тел. (066)521-53-97, (067)600-01-61.

Працівниця на збір грибів та різноробочі у господарство з вирощування шампінйонів, Київська обл., житлом забезпечуємо, оплату гарантуємо. Тел. (067)209-15-05.

Пропоную роботу кухарю, покоївці в готель, охоронникам, різноробочим, житло надаємо. Тел. (067)762-15-59, (067)362-01-67.

Рибопереробному підприємству (Київська обл) потрібні пакувальники продукції, оброблювачі риби, комплектувальники, водій ел/вантажувача, з/п 12000-18000грн, графік: 20/10, б/к житло, обід, виплата з/п по завершенню вахти. Тел. (097)810-18-48, (050)953-10-32.

Робота в Польщі, всі вакансії безкоштовні, від прямого роботодавця, зарплата 26000-48000грн, можна без знання мови, навчання на місці, ліц. МСПУ №978 від 09.07.2018р. Тел. (096)556-81-81 (+ viber) м. Київ, +4-85-36-01-29-43 (+ viber) Польща.

Шукаю

Шукаю роботу продавця промтоварів, пакувальниці, реєстратора або будь-яку. Тел. (096)963-49-29.

10  **КОНТАКТИ, ЗНАЙОМСТВА**10.2  **ВВАЖАТИ НЕДІЙСНИМ**

Втрачене свідоцтво про право на спадщину за законом, за адресою: м. Рівне, вул. Малорівненська, буд. 67, від 25.01.2000 р., за р. №2-146, посвідчене ДН Другої Рівненської ДНК, видане на ім'я Лавренчук Юрій Сергійович та Лавренчук Василь Сергійович, вважати недейсним.

Втрачені бланки договорів страхування АТ «СГ «ТАС» (приватне): АР 7425624, 9730568, 9226837, АЗ14 1208557, АЗ15 1256276, АЗ16 1279725, 1277152, 1262239, 1262240, ТЛ6 530626 ТЛ7 638255, вважати недейсними.

Втрачені документи: Свідоцтво про право на спадщину за законом, від 06.06.1995 р., за р. №3-1493 та Свідоцтво про право власності, від 06.06.1995 р., за р. №3-1495, видані Другою Рівненською ДНК, на ім'я Заводяна Лілія Сергіївна, вважати недейсними.

Втрачено тимчасове військоове посвідчення №004431 від 22.07.2013 р., видане на ім'я Миглювцев Олександр Петрович, вважати недейсним.

10.4  **ПОДАРУЮ**

Подарую цуценят змішаної породи, типу вівчарки і тер'єра, чорні, вік 1,5 міс. Тел. (096)793-08-98.

Боріться зі злом усередині вас, а не зі злом усередині інших. Конфуцій

5 продуктів, які потрібно їсти восени, щоб швидше схуднути



Додайте їх у раціон, щоби не втратити форму цього осінньо-зимового сезону. Дієтологи склали список продуктів, які можна їсти восени, щоб швидше схуднути. Тож ви точно знаєте, на яких сезонних інгредієнтах зосередитися, коли намагаєтесь схуднути.

Гарбуз. Дієтологи сходяться на думці, що гарбуз – основний осінній продукт, який не варто ігнорувати. Він не лише насичений необхідними поживними речовинами, але й багатий на клітковину, що запобігає переїданню.

Додавайте гарбузове пюре в супи та смузі й обов'язково зберігайте насіння для смаження.

Користь гарбузового насіння величезна. Воно бага-

те поживними речовинами, що сприяють схудненню, такими як клітковина, білок і ненасичені жирні кислоти. Жменя гарбузового насіння містить значну кількість корисних жирів, 7 грамів білка (так само, як яйце), залізо, магній і цинк. Оскільки гарбузове насіння містить багато магнію та цинку, воно допомагає підвищити імунітет і зменшити запалення.

Яблука. Це ще один унікальний осінній продукт, яким мож-

на запитися, коли ви прагнете скинути кілька кілограмів. Одне велике яблуко зі шкіркою містить 5,4 г клітковини, що дорівнює 19% денної норми.

Яблука допомагають запобігти певним хронічним захворюванням, таким як серцево-судинні захворювання, астма та хвороба Альцгеймера.

Брюссельська капуста. Цей хрестоцвітний овоч є ідеальною їжею для схуднення. В капусті багато клітковини та низький вміст калорій. Вона дуже добре поєднується з пісним білком, таким як риба чи курка.

Якщо вам не подобається смак відварної брюссельської капусти, запікайте її з іншими овочами в оливковій олії та бальзаміком. Такий спосіб приготування надасть їй текстуру та солодкуватість.

Кабачки та патисони. Втамування голоду за допомогою цих багатих на поживні речовини продукту – це чудовий спосіб одночасно сприяти схудненню та підтримці імунітету.

Кабачки чи патисони – це один низькокалорійний продукт з високим вмістом клітковини.

Дослідження 2009 року в The Journal of Nutrition показа-

ло, що на кожен грам збільшення споживання харчових волокон жінки втрачали 300 г, а жир в організмі зменшився на 0,25%.

Кабачок містить не тільки нерозчинну, але й розчинну клітковину, яка, як показало дослідження, знижує апетит.

Кабачок надзвичайно універсальний. Використовуйте його в супах і тушкованих стравах або додавайте смажений гарбуз до осіннього салату з насінням соняшнику та журавлиною. Ви також можете використовувати його у випіканні кексів – кабачок особливо добре поєднується з горіхами та спеціями.

Буряк. Буряк містить багато важливих поживних речовин, таких як фолат, залізо, мідь, марганець та калій. А клітковини у ньому 2,8 г на 100 г.

Цей овоч також багатий на неорганічні нітрати, які мають переваги, пов'язані з регуляцією артеріального тиску та фізичною активністю. А ще його відносять до групи овочів та фруктів, які можуть знизити ризик розвитку хронічних захворювань, включаючи діабет 2 типу, серцеві захворювання і деменцію.

При яких захворюваннях можуть з'являтися синці на тілі

Синці – знайоме кожній людині з дитинства явище. Виявлення можливих причин синців дуже важливо, оскільки вони можуть бути одним із проявів небезпечних для життя захворювань.

Порушення згортання крові.

Серед найчастіших причин появи на тілі синців є проблеми зі згортанням крові. Зазвичай, у людини з подібними порушеннями кров згортається вкрай повільно або зовсім втрачає здатність робити це. Здебільшого це відбувається при гемофілії або хворобі Віллебранда, оскільки при розвитку таких захворювань білок, який грає ключову роль в згортанні крові, відсутній або має пошкодження.

Онкологічні захворювання. Синці можуть бути однією

з перших ознак розвитку окремих видів раку, в числі яких лейкомія. При раку крові синці на тілі виникають, оскільки організм не здатен утворювати необхідну кількість тромбоцитів для запобігання нормальної роботи кровоносних судин. За своїм виглядом синці при раку нічим не відрізняються від звичайних.

Зловживання спиртними напоями і захворювання печінки.

Люди, які практично щодня вживають алкоголь у великому обсязі, рано чи пізно стикають-

ся з такою серйозною недугою, як цироз печінки. При відсутності лікування захворювання стрімко прогресує, ускладнюючи процес вироблення печінкою білка, який грає важливу роль у згортанні крові. Тому людина починає знаходити на тілі все більше незрозумілих синців.

Нестача вітамінів С і К.

При дефіциті вітаміну С розвивається цинга. Це захворювання, крім кровоточивості ясен, провокує появу синців на тілі та навіть невеликих ранок на шкірі. При недостатній присутності вітаміну К в організмі може виникати схожа ситуація. Цей вітамін здатен запобігати кровотечі, а при його дефіциті число синців на тілі збіль-

шується.

Препарати, що розріджують кров.

До числа подібних лікарських засобів відноситься широко відомий аспірин. Його часто призначають для запобігання формування тромбів, при чому, як ми писали раніше, вчені довели, що його регулярний прийом може спровокувати сильну кровотечу, а також викликати синці. З цієї причини не варто приймати аспірин і будь-які інші препарати для розрідження крові без припису лікаря.

Ця стаття носить виключно інформаційний характер. Перед використанням даних, наданих вище, проконсультуйтеся з сертифікованим фахівцем.

Як прибрати пігментні плями з обличчя в домашніх умовах



Пігментні плями на шкірі можуть виникнути через гормональний збій, довге перебування на сонці або запалення. Пігментні плями на шкірі не прикрашають жінку. І в цьому випадку багато хто вдається до пілінгу. Однак гіперпігментація – це лише верхівка айсберга.

Появу пігментних плям можуть викликати гормональні процеси в організмі, переривання вагітності, прийом фармацевтичних препаратів і інші причини, яких треба розбиратися.

При проведенні пілінгу видаляється тільки той пігмент, який знаходиться в епідермісі. Щоб отримати більш повний, тривалий, пролонгований ефект, пацієнткам рекомендується спеціальний домашній догляд за шкірою, що запобігає появі нової гіперпігментації.

ДОМАШНІ РЕЦЕПТИ ОЧИЩЕННЯ ШКІРИ

Якщо у вас немає ні часу, ні фінансових можливостей відвідувати косметичний салон, спробуйте зробити домашній пілінг. Звичайно, ця процедура не настільки ефективна, як професійне глибоке омолодження шкіри, однак, якщо

проводити її регулярно, з її допомогою ви зможете помітно освіжити обличчя, очистивши його від застряглого в порах бруду і видалити старі клітини, які заважають відновленню епідермісу. Ось кілька простих рецептів.

СОДОВИЙ ПІЛІНГ

Добре очищає жирну шкіру і усуває зайвий блиск звичайна питна сода. Намильте обличчя господарським милом або іншим засобом для вмивання, яке ви використовуєте. Візьміть щіпку соди і акуратно втирайте її в шкіру обличчя. Через 2-3 хвилини вмийтеся прохолодною водою.

СОЛОДКА ЧИСТКА

Намилуйте руки дитячим милом, поки не утвориться піна. Нанесіть її на обличчя, уникаючи області очей. Потім насипте в руку 1 чайну ложку цукру і дуже легкими рухами

помасажуйте намилене обличчя протягом двох хвилин, після чого ретельно змийте все прохолодною водою. Проте якщо у вас дуже суха шкіра, таку чистку краще не робити.

ВІДБІЛЮЮЧИЙ ЕФЕКТ

Домашній пілінг з легким відбілюючим ефектом робиться просто. Свіжий огірок (лимон) очистіть від шкірки, подрібніть м'якоть і віджміть сік. Змішайте 1 столову ложку вісяної муки з 1 чайною ложкою дрібної морської солі. Розбавте суміш огірковим (лимонним) соком так, щоб вийшла кремopodobна маса, в яку додайте 2 краплі рожевого масла. Поскрабуйте цією сумішшю обличчя 1-2 хвилини і не змивайте протягом 10 хвилин.

ВСЬОГО ОДНЕ ЯЙЦЕ

Для шкіри, що лупиться, підійде така маска. Одну чайну ложку подрібненої в кофемолці яєчної шкаралупи змішайте з 1 яєчним жовтком і 1 чайною ложкою сметани. Нанесіть маску на вологу шкіру легкими втираючими рухами, трохи помасажуйте обличчя і залиште на

15 хвилин, після чого вмийтеся теплою водою.

МАСКА З КЕФІРУ

Рясно змастіть обличчя кефіром або кисляком. Коли маска на обличчі практично повністю підсохне, скатуємо її волгими кінчиками пальців. Після чого сполосніть обличчя прохолодною водою.

Як і в косметичному салоні, після домашнього чищення треба нанести на шкіру живильний крем.

ЯКЩО ПІГМЕНТНІ ПЛЯМИ ВЖЕ З'ЯВИЛИСЯ

У косметичних салонах з вже існуючою проблемою справляються з допомогою хімічного і лазерного пілінгу, а також впливом на уражені зони імпульсним світлом.

Народна медицина володіє потужним рослинним арсеналом проти гіперпігментації шкіри.

Настой з різних відбілюючих засобів допоможуть висвітлити вже існуючі плями. Вони засновані на хімічних речовинах таких як ретиноїди, койєвая кислота, вітамін С, гідрохінон. Правда допомагають народні рецепти тільки при слабкій гіперпігментації.

ПЕТРУШКА

З 100 р. петрушки приготувати настій. Зелень дрібно нашаткувати, залити літром окропу і настояти протягом 3 годин. Обличчя протирати щодня.

Сік зі свіжої зелені петрушки змішати з кефіром, молоком або сметаною.

КАРТОПЛЯ

Сиру картоплю потерти на дрібній тертці, додати кілька крапель рослинної олії, столову ложку молока. Нанести суміш на пігментовану шкіру на 20 хв.

ЦИБУЛЯ

З допомогою цибульного соку можна відбілити як пігмент великої площі, так і веснянки. Для цього шкіру змачують свіжовичавленим цибульним соком з додаванням сметани. Сметана потрібна для усунення можливого подразнення від сильнодіючого соку.

Як прибрати чутливість зубів: перевірені способи та прийоми



Від гіперестезії, або підвищеної чутливості твердих тканин зубів, страждає кожен п'ятий житель нашої планети. Позбутися від проблеми нескладно, але перш ніж з'ясувати, як прибрати чутливість зубів, необхідно розібратися в причинах її появи.

ОСНОВНІ ПРИЧИНИ ГІПЕРЕСТЕЗІЇ

При появі чутливості зубів рекомендується відвідати стоматолога. Лікар проведе огляд ротової порожнини і точно визначить, чому сталося витончення емалі. Як правило, основні причини проблеми криються в поганій гігієні зубів. Рідкісне чищення, неправильно підібрана паста, занадто жорстка щітка – ключові фактори розвитку гіперестезії.

Через неправильне чищення зубів

Ближче до ясен емаль має меншу товщину, тому при правильній техніці чищення може швидко зношуватися. Стоматологи рекомендують очищати зубну поверхню рухами від коренів вгору, так як при чищенні з боку в бік є ризик погіршити стан емалевого покриття.

Занадто жорстка зубна щітка

З'ясовуючи, як зменшити чутливість зубів, розглянемо ще одну поширену причину патології – неправильно підібрану зубну щітку. Різні щітки передбачають різний ступінь жорсткості щетини. Якщо використовувати занадто жорстку, можна пошкодити зубну емаль або викликати її швидкий знос.

Зубний камінь

Зубний камінь являє собою твердий наліт на емалі із залишками їжі, бактеріями, солями, відмерлими клітинами. У більшості випадків він

з'являється через погану гігієну. Якщо людина чистить зуби рідко або неправильно, це призводить до появи відкладень, які оголюють каналці зубів і роблять їх занадто чутливими.

ІНШІ ПРИЧИНИ ЧУТЛИВОСТІ ЗУБІВ

Серед інших причин чутливості зубів виділяють:

- бруксизм (скрегіт зубами уві сні, при неспокої або фізичних навантаженнях);
- неправильний прикус;
- рефлюксна хвороба;
- захворювання ротової порожнини (часто чутливість з'являється через карієс, пародонтит, підвищену стертість емалі);

- механічні пошкодження твердих і м'яких тканин;
- генетична схильність;
- нестача вітамінів, мінералів;
- гормональний дисбаланс;
- віруси, інфекції;
- вагітність.

Іноді причини чутливості дентину бувають банальними. Зокрема, в літню пору люди більше вживають овочі та кислі фрукти. Ці продукти містять кислоти та цукор, які здатні злегка розчиняти емалево покриття. Нерідко проблема з'являється через часте відбілювання зубів або використання зубної пасти з абразивними частинками. У будь-якому випадку, слід розібратися, як знизити чутливість зубів, і вжити необхідних заходів щодо профі-

лактики гіперестезії.

СИМПТОМИ

Гіперчутливість зубів зазвичай проявляється болем, який виникає як реакція на подразники. Дискомфорт триває від 10 до 30 секунд і може з'являтися як в області одного зуба, так і по всій порожнині рота. Залежно від клінічного перебігу гіперестезія проходить три стадії:

Перша – зуби реагують тільки на гарячу, холодну їжу або напої;

Друга – біль з'являється при вживанні холодного, гарячого, а також кислих, солоних, солодких продуктів;

Третя – дентин відповідає больовими відчуттями на будь-які подразливі чинники, навіть на дотики.

ЯК ШВИДКО ТА ЕФЕКТИВНО ПРИБРАТИ ЧУТЛИВІСТЬ ЗУБІВ В ДОМАШНІХ УМОВАХ

Стоматологи пропонують кілька домашніх способів, що дозволяють самостійно знизити чутливість зубів. Важливо розуміти, що вони не дають миттєвого результату, а при наявності стоматологічних захворювань вимагають візиту до лікаря.

Ополіскувачі

Засоби для полоскання рота допомагають у зміцненні та оздоровленні ясен. З їх допомогою можна зменшити чутливість та забезпечити більш якісну гігієну ротової порожнини. Ополіскувачі бувають лікувальними та профілактичними. Перші використовуються тільки за призначенням стоматолога, другі можуть застосовуватися самостійно. Щоб прибрати дискомфорт, полоскання проводять відповідно до інструкції після прийому їжі.

Пасти, гелі та пінки

Якщо чутливість загострюється через зовнішні чинники (відбілювання, видалення зуба, пломбування), можна застосовувати спеціальні гелі та пінки, які допомагають прибрати біль. Наприклад, GC Tooth Mousse, «Флюокаль» та ін. Їх наносять на чутливу ділянку курсами, зазвичай – після чищення зубів вранці та ввечері. Після нанесення не рекомен-

дується приймати їжу близько півгодини. Якщо чутливість не пов'язана зі стоматологічними захворюваннями, доцільно використовувати спеціальні зубні пасти, призначені для чутливої емалевої поверхні. Вони містять більше фтору та кальцію, ніж звичайні пасти, і допомагають знизити гостроту відчуттів. Для більшого ефекту після чищення зубів рекомендується наносити на емаль невелику кількість такої пасти і тримати якийсь час у роті.

НАРОДНІ СПОСОБИ

Домашня терапія буде більш ефективною, якщо скористатися народними засобами. Зменшити чутливість допоможуть:

- відвар ромашки, шавлії або календули – дозволяють знизити біль після гарячого або холодного;

- розчин солі – допомагає прибрати чутливість після очищення зубів;

- відвар дубової кори – може зменшити запальні процеси;

- масло чайного дерева – позбавляє від бактерій, допомагає знизити дискомфорт (використовується для полоскання по кілька крапель на склянку води);

- прополіс – виконується аппликаціями, щоб зменшити біль.

Багато користувачів задаються питанням, що краще – зубна щітка або іригатор, і чи можна замінити один пристрій на інший. Варто відзначити, що ці пристрої призначені для вирішення різних завдань, тому, щоб прибрати чутливість, потрібно одночасно використовувати і один, і інший варіант.

ПРОФЕСІЙНЕ ЛІКУВАННЯ ЧУТЛИВОСТІ У СТОМАТОЛОГА

Якщо домашні засоби не допомагають зменшити чутливість, доцільно звернутися до стоматолога. Лікар виконає професійне чищення від зубних відкладень, за необхідності поставить пломби та пролікує стоматологічні захворювання. Найбільш ефективною процедурою для чутливої емалі вважається ремінералізуюча терапія, яка передбачає покриття поверхні зуба сполуками з кальцієм та фтором.

Рукола: користь, шкода та вплив на організм



Рукола має легкий гіркуватий гірчичний відтінок, який надає будь-якій страві пікантності. Багато людей, відчувши цей смак один раз, не можуть його забути. А, дізнавшись, чим корисна рукола, стають її шанувальниками назавжди.

Рукола – вона ж індау, ерука, рокет – як би не називали цю рослину, менш корисною для здоров'я вона не стане.

СКЛАД РУКОЛИ

Рукола містить велику кількість вітамінів і корисних речовин. Це такі мікроелементи як залізо, мідь, марганець, селен, цинк; макроелементи: калій, магній, кальцій, фосфор, на-

трій; вітаміни: В1 – В6, В9, А, С, Е, К. В молодих стеблах рослини міститься багато йоду. Рукола корисна для людей, котрі хворіють на венозну недостатність та підвищений артеріальний тиск.

Поживна цінність руколи: 2,58 г білків, 0,66 г жирів, 2,05 г вуглеводів, 1,6 г клітковини.

Завдяки великому вмісту вітамінів, макро- і мікроелемен-

тів, рукола виступає великим енергетиком. Вона швидко приводить в тонус організм, підвищує працездатність, нормалізує водно-сольовий баланс і попереджає розвиток онкологічних захворювань.

При цьому енергетична цінність рослини досить низька – 26 ккал на 100 г. Корисні властивості руколи разом з низькою калорійністю, роблять цю рослину незамінною для тих, хто хоче повернути чи зберегти свою фігуру стрункою.

ВПЛИВ РУКОЛИ НА ОРГАНІЗМ

Вживання руколи налагоджує обмінні процеси, покращує процес травлення, зміцнює нервову систему. Руколу рекомендують вживати при стресах та депресії, при малокрів'ї; вона підвищує рівень гемоглобіну, виводить надлишки холестерину. Вживати регулярно руколу рекомендують хворим на цукровий діабет. Зелень руколи – незамінне джерело вітамінів та мікроелементів в період вагітності, під час лактації підвищує приплив грудного молока.

Рукола має сечогінні та дизенфікуючі властивості; покращує стан організму при за-

пальних процесах у нирках та сечевивідних шляхах. Завдяки В-каротину ця зелень покращує стан шкіри, нігтів та волосся (зміцнює волоссяні цибулини і захищає від випадіння волосся).

Вживати руколу корисно при ожирінні: лікарі рекомендують влаштовувати розвантажувальні дні з використанням лише руколи; вітаміни, які містяться в зелені дадуть необхідну кількість енергії, а мінімум калорій допоможуть позбутись зайвих кілограмів.

Користь приносить рукола тим, хто хворіє на виразку шлунку. Вона ефективно бореться з пошкодженнями стінок шлунка, значно зменшує розміри вже присутніх виразок, попереджає утворення нових навіть при порушенні дієти.

Здавна відомим є ще той факт, що рукола – сильний афродизіак, корисні властивості якого широко використовували для покращення еректильної функції у чоловіків.

ШКОДА РУКОЛИ

Вживати руколу не можна при індивідуальному несприйнятті (наявності алергії на даний продукт) та при сечокам'яних захворюваннях.

Як відмити білі шкіряні кросівки: кілька порад

Шкіряне взуття білого кольору – це статусний і стильний аксесуар. Але воно досить швидко втрачає первісний блиск, особливо якщо експлуатується активно. Повернути колишню красу допоможуть наступні заходи.

Необхідно зняти шнурки і витягти устілки. Їх слід замочити і ретельно випрати вручну.

Вологою ганчіркою видалити пил і великі забруднення.

Намилити губку і м'яко протирити по всій поверхні. Для чищення особливо забруднених зон можна використовувати стару зубну щітку. Після маніпуляцій обов'язково витерти кросівки насухо.

Також можна використовувати пасту з молока і картопляного крохмалю (співвідношен-

ня 1: 1). Склад нанести на шкіру і видалити за допомогою м'якої тканини.

Чудово справляються з плямами засоби для чищення шкіряного взуття. Їх можна придбати у спеціалізованих магазинах.

Після чищення нанести крем для взуття (безбарвний) і відполірувати всі деталі.

Замочувати і прати взуття з натуральних матеріалів строго не рекомендується. Це призведе до спотворення кольору

і огрубіння шкіри.

Тільки дбайлива помірна волога чистка.

Якщо на білій поверхні з'явилися плями, не обов'язково повністю прати кросівки.

Цілком можна обійтися локальним очищенням. Будь-який з засобів слід нанести на пляму, почистити матеріал за допомогою м'якої ганчірки або зубної щітки.

Справитися з плямами допоможуть:

Відбілюючі засоби. На допомогу придуть засоби, в назві яких є напис «ОХІ». Вони активно борються із забрудненнями і освіжають колір.

Засоби для виведення

плям. Будь-які – від побутового Vanish до професійних дорожчих засобів.

Зубна паста. Головне, щоб вона була білого кольору без вкраплення.

Жарчова сода з краплею лимонного соку. Ця суміш допоможе забути про запитання, як відтерти плями з білих кросівок.

Перекис водню. 3-5% розчин не пошкодить матеріал, але допоможе впоратися з плямами.

Перед використанням, дію будь-якого засобу варто перевірити на непримітній ділянці, наприклад, на внутрішній стороні язичка. Такий тест допоможе уникнути неприємних сюрпризів.

Біль у щиколотці: причини та заходи, щоб вгамувати біль



Щиколотка, або гомілковостопний суглоб, включає в себе 3 кістки (великогомілкову, малогомілкову і таранну або надп'яткову), які з'єднують сухожилля, формуючи блоківидне з'єднання. Будь-яке пошкодження щиколотки означає патологічне зміщення таранної кістки, яка укладена в суглобовій вилці. Це зміщення безпосередньо або опосередковано впливає на нижню частину великогомілкової кістки або щиколотки, через що, власне, і трапляються пошкодження.

Найчастіше причиною болю в щиколотці є або артрит, або підвивих суглоба з подальшим розвитком артрозу. Розрізнити перше від другого досить легко: артритне запалення щиколотки зазвичай з'являється паралельно із запаленням інших суглобів.

При цьому відбувається запалення і припухлість гомілковостопного суглоба, як то кажуть, без причини - без будь-якої перенесеної травми. Біль в щиколотці при артриті сильніше виражений ночами (приблизно о 3-й або 4-й годині), а в денний час в процесі ходьби біль відчувається, але вже з меншою інтенсивністю.

ПРИЧИНИ І ДІАГНОСТИКА БОЛЮ В ЩИКОЛОТЦІ

Як відбувається травма: різке підгортання стопи всередину або в зовнішню сторону, падіння з великої висоти на п'яти, падіння важких предметів на

стопу (перелом стоп, пальців, фаланг, плеснових кісток і так далі).

Деформуючий артроз щиколотки. Це серйозна хвороба, що вражає опорно-рухову систему. Вона здатна знизити працездатність людини і навіть призвести до інвалідності. У безлічі випадків деформуючий артроз - це наслідок перенесеної складної травми однієї або декількох її анатомічних компонентів (зовнішня і внутрішня щиколотки, великогомілково-кістка, таранна кістка). Клінічна картина цієї недуги відрізняється різноманітністю: біль в щиколотці і гомілці, припухлість суглоба, обмеженість рухливості в суглобі, дефект ходи.

Дегенеративний артрит (остеоартрит). Найпоширеніше захворювання серед людей, які досягли середнього віку. З віком ковзаючи, гладку сполучну тканину кісток (хрящі) осягає зношування і стирання. Як результат в суглобі починається запальний процес, припухлість

і біль в щиколотці. Такий синдром прогресує поступово, наростання скутості і болю в щиколотці відбувається з часом.

Ревматоїдний артрит. Точну причину появи ревматоїдного артриту поки не знають. Хоча ця недуга не з родини, дослідники вважають, що деякі люди більше схильні до цієї хвороби, володіючи генетичною схильністю. Як правило, «пусковим механізмом», який активізує ці гени, є інфекційний чинник.

Посттравматичний артрит. Головні причини розвитку цього різновиду артриту - розрив м'якої сполучної тканини суглоба і зсув. Суглоб, що має пошкодження, в 7 разів більше схильний до артриту, навіть якщо лікування було проведено належним чином. Через певний час після травми організм виробляє гормони, які стимулюють процес дегенерації в клітинах хряща.

Набряк щиколотки. Щиколотка може набрякати з багатьох причин: починаючи від розтягнень і проблемних суглобів до набряку. Як правило, набрякла щиколотка заподіює біль і дискомфорт. Перш за все, слід знайти причину набряку, щоб мати уявлення про те, до якого лікування вдається.

ЗАХОДИ, ЩОБ ВГАМУВАТИ БІЛЬ В ЩИКОЛОТЦІ І ЗМЕНШИТИ ЇЇ НАБРЯК

Набряк можна зменшити, якщо підняти ноги над рівнем серця. Використовуйте для цього шезлонг або лавочку для ніг. Вночі під ноги можна підкласти подушку. Це поліпшить кровообіг і усуне набряк.

Носіть зручне взуття, яке сприяє полегшенню болю і зменшенню набряку. Є спеціальне взуття для людей, що мають проблеми зі ступнями і щиколотками.

Робіть вправи для щиколоток. Це покращує кровообіг і м'язову активність. Ці вправи складаються з акуратно-го обертання ступень, згинання, постукування і масажу. Покладіть ногу на ліжку і візьміть ступню рукою поруч з пальцями. Обережно обертайте ступню за годинниковою стрілкою. Якщо це викликає дискомфорт, кілька разів зігніть і розігніть ногу.

Користуйтеся еластичними бинтами. Вони потрібні, щоб підтримувати щиколотку і злегка здавлювати її область, зменшуючи набряклість. Ці бинти ще більше полегшать біль у щиколотці і ступні в процесі ходьби.

Зробіть рентгенографію. Якщо зазначені вище методи виявилися неефективними, ймовірно, у вас більше серйозна недуга, яку треба лікувати у травматолога або ревматолога.

СИМПТОМИ УШКОДЖЕНЬ ЩИКОЛОТКИ

Розтягнення зв'язок щиколотки. Швидкий розвиток набряку в результаті крововиливу (з зовнішньої або внутрішньої сторони суглоба, різка біль в щиколотці під час супінації (підгортання стопи всередину). Пальпація під щиколотку викликає різку хворобливість. Якщо паралельно з розтягуванням зв'язок трапляється перелом 5-ї плеснової кістки, то виникає різкий біль в процесі пальпації підстави цієї кістки.

Перелом зовнішньої щиколотки. Клінічна картина є такою ж, як і при розтягуванні зв'язок щиколотки, проте в процесі пальпації болючі відчуття визначаються і нижче щиколотки, і безпосередньо в щиколотці.

Перелом кісточок і підвивих стопи. Суглоб сильно збільшується в розмірах, спроба рухатися викликає сильні больові відчуття. Стопа зміщується в зовнішню, внутрішню або задню сторону залежно від різновиду підвивиху.

Перелом п'яtkової кістки. Спостерігається сильне потовщення п'яти і виворітність її в зовнішню сторону. Якщо має місце перелом зі зміщенням, при цьому ущільнюється звід стопи. Потерпілий не може встати на ногу через дуже сильний біль в щиколотці.

Вивих та підвивих в щиколотці можуть комбінуватися з переломом гомілок. Вивих може відбутися в тому місці, де з'єднуються таранна і п'яtkова кістки (так званий підтаранний вивих). В даному випадку спостерігається істотна деформація і потовщення області п'яти і щиколотки. П'ятка при цьому вивернута всередину.

12 ознак, які вказують на те, що у вас можуть бути глисти



Можливо, ви думаєте, що паразити атакують людей тільки в фільмах жахів, але насправді це може трапитися з кожним. Незважаючи на високі стандарти якості продуктів, глисти нерідко зустрічаються навіть у самих розвинених країнах.

До них відносяться круглі гельмінти, стрічкові глисти, гострики, хлїстовики, анкілостома та деякі інші, причому симптоми в кожному разі будуть різними. Ось 12 ознак, що у вас в кишечнику завелися непрохані гості.

РОЗЛАДИ ШЛУНКА

Якщо вас долають хронічні розлади шлунка, навіть коли ви їсте корисну їжу (у тому числі "хороші бактерії"), можливо, всередині вас оселився паразит. Ці розлади можуть проявлятися у вигляді болю, газів і здуття живота.

СВЕРБІЖ

Існують паразити, що спричиняють нестерпний свербіж в інтимних місцях. Вони називаються гостриками, нагадують крихітні білі ниточки й живуть у кишечнику. Самки гостриків відкладають яйця в анальному отворі, що може викликати сильний свербіж. При цьому розчісувати ці місця не рекомендується: якщо пошкодити шкіру, можна занести інфекцію.

ДИЗЕНТЕРІЯ

Здається, що це щось з Англії XVI століття, але насправді спалахи дизентерії досі відбуваються в різних частинах світу. Найчастіше її можна підчепити на відпочинку в тропічних країнах, а спричиняють дизентерію паразити та бактерії. Один з різновидів дизен-

терії – амебну дизентерію, або амебіоз – спричиняють нематоди, які живуть у товстій кишці. Симптоми дизентерії: це і блювання з кров'ю або слизом, і раптове підвищення температури, біль у животі, втрата апетиту, втома та зневоднення.

ВТОМА І ЗАПАМОРОЧЕННЯ

Глисти їдять те ж, що і ви, тобто пожирають вашу їжу раніше, ніж ваш організм встигне отримати з неї всі поживні речовини та вітаміни. Це одна з причин, чому ви можете відчувати постійну втому.

Існують глисти, які прикріплюються до слизової оболонки тонкої кишки, не даючи організму отримувати поживні речовини з їжі. Інший різновид паразитів – одноклітинні організми, здатні спричинити втому, запаморочення та навіть болі в суглобах та кропив'янку. Ще один очевидний результат діяльності таких паразитів – втрата ваги.

НУДОТА ТА БЛЮВАННЯ

Якщо вас не нудить від однієї думки, що у вас всередині мешкають живі хробаки, паразити все одно зроблять на вас нудотний вплив. Нудота і блювота – досить типові симптоми паразитарних інфекцій. Спровокувати ці симптоми можуть паразити у травній системі, найчастіше – в кишечнику. Саме там розвивається і розмножується більшість глистів.

ПСИХІЧНІ ПОРУШЕННЯ КАНДИДОЗИ

У 2016 році The Huffington Post опублікував статтю, де говорилося, що люди, які відчувають напади люті, удвічі частіше за інших виявляються заражені паразитами з несмаженого м'яса або забрудненої води. Це черговий доказ того, що фізичне та психічне здоров'я тісно пов'язані.

У статті розповідається про дослідження Чиказького університету, яке виявило, що "відносно нешкідлива інфекція" під назвою токсоплазмоз може бути причиною епізодичного експлозивного розладу – це психічний розлад, при якому у людини трапляються невмотивовані спалахи агресії. У джерелі сказано, що токсоплазмоз є приблизно у 30% населення, але відсутність порушень ніяк не проявляється.

ЗАПАЛЕННЯ КИШЕЧНИКА

Глисти послаблюють імунну відповідь організму, роблячи його вразливим перед інфекціями. Гельмінтам – паразитам, чие перебування на землі налічує мільйони років, – необхідно придушити імунну систему хазяїна, щоб колонізувати його організм. Зокрема, паразити підвищують ризик розвитку запального захворювання кишечника, бо імунна система не справляється з навантаженням, намагаючись очистити кишки. Цікаво, що діти, які виросли в антисанітарних умовах, менше схильні до цієї хвороби, бо у них більш розвинена імунна відповідь.

АЛЕРГІЇ

Не всі алергії викликаються зовнішніми чинниками – іноді виною можуть бути і паразити. У багатьох людей є алергія на арахіс і пилок, бо ці дві речі містять молекули, що викликають надмірну імунну відповідь, – аналогічні молекули є в паразитах.

Порівнявши послідовність і будову білків з допомогою комп'ютерів, група вчених виявила у паразитів 2445 білків, аналогічних алергенам. Зокрема, паразит *Schistosoma mansoni*, який живе у воді, імітує білок березового пилку, що викликає у людей чхання.

Між паразитами і грибами сімейства кандиди є зв'язок – глисти нерідко спричиняють кандидоз. Найпоширеніший вид паразита в Західній півкулі – грибок кандиди біла.

У деяких людей цей грибок з'являється через харчування (зокрема, вживання хлорованої або прийом антибіотиків: баланс корисних бактерій в організмі порушується, а паразити, що живуть в організмі, заносять кандиду).

ПІДВИЩЕНА ЧУТЛИВІСТЬ

Паразитарна інфекція може спричинити підвищену чутливість до сильних ароматів та сигаретного диму. Також можлива чуттєва реакція на деякі речовини і продукти у поєднанні з тягою до солодкого і здоби (кандиди живиться цукром).

ВИРАЗКИ В РОТІ

Одна з причин стоматиту – дрібних, але болісних виразок у ротовій порожнині – дисбаланс кишкової мікрофлори, який може бути спричинений у тому числі й глистами.

Якщо у вас в роті постійно з'являються виразки, зверніться до лікаря і перевіртеся на глисти. Крім того, причиною може бути алергія на пшеницю чи інші злаки – як вже було сказано, паразити здатні викликати спалахи алергії.

ЕКЗЕМА

Іноді ознаки паразитів цілком очевидні, бо знаходяться зовні, а не всередині. Шкірна екзема – аутоімунне захворювання, яке може бути симптомом кишкових паразитів. Одна з найголовніших причин аутоімунних хвороб, включаючи екзему, – поганий стан кишкового тракту. Щоб встановити з "синдромом дірявої кишки", потрібно зробити чотири речі: вивести паразитів, додати відсутні травні ферменти, відродити кишкову мікрофлору й відновити слизову оболонку шлунка з допомогою правильного харчування.

Звичайно, все це слід робити під наглядом лікаря. Деякі паразити також спричиняють висипання на шкірі.

Міфи про цукор та пов'язані з ним проблеми, у які вірять люди



Не усі міфи про цукор є правдивими. Намагаючись скоротити кількість вживаного цукру у раціоні, багато людей припускається кількох поширених помилок, які ґрунтуються на певних міфах про нього.

ФРУКТОВІ СОКИ НЕ МІСТЯТЬ ЦУКРУ

Містять, якщо на коробці написано "нектар". У цьому випадку у відновлений з концентрату сік додають воду і цукор. Без цукру ці напої здалися б вам несмачними.

Якщо ви хочете обмежити споживання цукру, їжте фрукти

у чистому вигляді.

ЯКЩО У СПИСКУ ІНГРЕДІЄНТІВ НЕМАЄ СЛОВА "ЦУКОР", ТО ЙОГО ТАМ НЕМАЄ

Це не так. Зверніть увагу на словосполучення, що закінчуються на слово "цукор", напри-

клад, "кокосовий цукор".

Подивіться на інгредієнти, зазначені як "підсолоджувач" і "сироп". Усі слова, що закінчуються на "-оза" (декстроза, фруктоза, мальтоза і т. д.), солод, мед, сік агави, патока, концентрати фруктового соку — це усе цукрові бомби. Просто приховані.

ЯКЩО СМАК НЕ СОЛОДКИЙ, ТО ЦЕ ОЗНАЧАЄ, ЩО ЦУКРУ ТАМ НЕМАЄ

Цукор міститься не лише у цукерках. Макарони, кетчупи і соуси (особливо азіатські), каші швидкого приготування і навіть хліб (навіть деякі сорти чорного) можуть містити у своєму складі цукор. Уважно читайте етикетки.

ФРУКТОЗА КОРИСНА ЗА НАЯВНОСТІ ДІАБЕТУ

Ні. Насправді вона підвищує цукор у крові. А за умови частого вживання фруктози розвивається гіперглікемія. Фруктоза не стимулює вироблення інсуліну.

Однак, вона підвищує чутливість бета-клітин до глюко-

зи, що у свою чергу вимагає додаткової секреції інсуліну.

Взагалі, усі "натуральні" цукрозамінники є небезпечними за наявності діабету.

Це той випадок, коли хімічно синтезовані ксиліт або аспартам набагато корисніші за подарунки матінки-природи.

КОРИЧНЕВИЙ ТРОСТИННИЙ ЦУКОР КОРИСНІШИЙ ЗА БІЛИЙ ЦУКОР

Це маркетинговий міф, що дозволяє продавати значно дорожче звичайний підфарбований (або карамелізований) цукор.

Те, що ви бачите у магазинах під назвою "тростинний цукор" у 99 % не є таким. Не переплачуйте за наївність.

ЯКЩО ВИ КОНТРОЛЮЄТЕ ЦУКОР, СОЛОДКЕ ДЛЯ ВАС ПІД ЗАБОРОНОЮ

Зовсім ні. Шматок торта, шоколад або морозиво — ви завжди можете собі їх дозволити. Просто вони повинні укладатися у вашу денну норму споживання цукру. Їжте на здоров'я, усвідомлено і з задоволенням.

Корисні властивості та шкода журавлини

В Україні здавна знають журавлину — ці темно-червоні ягоди вже чимало століть поспіль використовуються в кулінарії і народній медицині.

Вважається, що сік журавлини корисний для здоров'я, він надає протизапальну і антистресову дію. У чому ж секрет цієї ягоди?

Сьогодні корисні властивості журавлини добре відомі — вона містить низку вітамінів (групи В, С, Е та інших), а також важливі для людського організму мінерали: магній, фосфор, натрій, залізо, кальцій. Крім того, до її складу входять пектини, цукри, поліфеноли і танін. Регулярне вживання журавлини або її соку значно

зміцнює імунітет.

При цьому, кислоти, що входять до складу журавлини, дозволяють їй відносно довго зберігати свої первісні якості, що робить цю ягоду дуже зручною для тривалого зберігання і консервації.

Журавлина добре відома своїми антизапальними властивостями, її використовують як жарознижуюче, і навіть для лікування запальних процесів в органах сечостатевої системи.

Журавлина при циститі

може бути ефективним лікарським засобом, оскільки в ній містяться проантоцианідіни. Науковці вважають, що ці речовини перешкоджають закріпленню бактерій на стінках сечового міхура.

Це особливо актуально для жінок, які за статистикою страждають від циститу набагато частіше за чоловіків.

Крім того, мікроелементи, що містяться в журавлині, зміцнюють серцево-судинну систему, виводять з крові надлишки холестерину і позитивно впливають на серцевий м'яз. Ця ягода — непоганий засіб для профілактики інсультів і інфарктів.

Журавлина корисна і як за-

сіб від ревматоїдного артриту, оскільки містить антиоксиданти, що запобігають характерним для хвороби імунним реакціям. Деякі вчені навіть вважають, що ягоди можуть не просто полегшувати симптоми, але і лікувати хворі суглоби.

Водночас, речовини, що входять до складу журавлини, можуть послужити сильними подразниками шлунково-кишкового тракту.

Лікарі не рекомендують вживати журавлину при захворюваннях дванадцятипалої кишки і стінок шлунка, а також при схильності до алергічних реакцій. Журавлина протипоказана при гастриті.

ТОП-9 переваг чорносливу для здоров'я і гарної зовнішності



Попри те, що багато дієтологів застерігають нас від надмірного вживання сухофруктів, оскільки вони дуже калорійні і можуть містити шкідливі добавки (вологоутримуючі хімікати) або спровокувати алергію, у чорносливу є багато переваг, на які варто звернути увагу.

Цікаво, що у засушеному вигляді слива має набагато більше корисних якостей, ніж у свіжому.

Сухофрукт приносить неціненну користь організму, не шкодячи фігурі і замінюючи за смаком солодощі з набагато більш шкідливим складом. Попри високу калорійність, чорнослив швидко насичує організм і позбавляє від почуття голоду, тому не варто переживати про набір зайвих кілограмів (але не забувайте, що головне — золота середина).

У складі чорносливу міститься величезна кількість корисних і важливих речовин:

- вітаміни — А, В, С, Е, К і РР-груп;
- мінерали — магній, цинк, калій, залізо;
- амінокислоти;
- рослинні волокна (клітковина);
- глюкоза;
- пектин.

На добу рекомендовано вживати 4-6 штук чорносливу.

Якщо ви не включали цей сухофрукт у свій раціон харчування раніше, то нутриціологи радять додавати його поступово: почати з пари фруктів і через деякий час (тиждень-два) збільшувати кількість.

ОЧИЩЕННЯ ОРГАНІЗМУ

Чорнослив — джерело як розчинної, так і нерозчинної клітковини. Нерозчинна підтримує регулярне очищення кишечника: м'які рослинні волокна прискорюють процес метаболізму і покращують прохідність кишечника.

Розчинна клітковина повертає травну систему у стан балансу і допомагає засвоювати поживні речовини з їжі, яку ми споживаємо.

Чорнослив включають у багато дієт — він не лише не приносить шкоди фігурі, але й виводить зайву рідину з організму, запобігаючи набряклості.

ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ НА КІСТКОВУ ТКАНИНУ

У складі чорносливу міститься велика кількість антиоксидантів, вони борються з вільними радикалами (які прискорюють процес старіння), сприяють зміцненню кісткових тканин, формуванню кісток, саме тому чорнослив радять включити у раціон харчування людям середнього віку, які можуть бути схильними до остеопорозу (прогресуючий синдром, що впливає на процес кісткоутворення і підсилює крихкість кісткової тканини).

ПРОФІЛАКТИКА РАКОВИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Через високий вміст вітаміну А і впливу антиоксидантів чорнослив може знизити ризик захворювання на декілька видів раку.

Крім цього, сухофрукт зміцнює організм і підвищує імунітет людини.

КРОВОНОСНА СИСТЕМА

Дві кавові кислоти, неохлорогенова і хлорогенова, грають важливу роль у функціонуванні ендокринної та серцево-судинної систем: знижують ймовірність появи хвороб і знижують рівень глюкози, виводять холестерин з крові. Також вони нормалізують високий тиск і зміцнюють стінки судин.

РОБОТА МОЗКУ І ЕМОЦІЙНИЙ СТАН

Глюкоза і вітаміни групи В сприяють поліпшенню пам'яті та підвищенню мозкової активності, концентрації і розвитку посидючості. Плюсом є й те, що ймовірність розвитку депресії і її прогресування знижується, а емоційний і психологічний стан людини повертається до норми.

ПОЛІПШЕННЯ ЗАГАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ

Крім позитивної дії на серцеву і нервову системи, чорнослив здатен усувати шкідливі мікроорганізми.

ПОЛІПШЕННЯ ЗОРУ

Позитивну динаміку розвитку можна простежити і стосовно зору: вітаміни груп А, С і Е покращують зір і зупиняють розвиток багатьох очних хвороб.

Багатьом жінкам чорнослив відомий і не лише завдяки користі, яку він приносить здоров'ю. Сухофрукт часто зустрічається у складі масок і доглядових засобів, і це, природно, не є випадковістю. Він не лише живить організм зсередини, але й допомагає надовго зберегти природну красу та свіжість.

ОМОЛОДЖУЮЧИЙ ЕФЕКТ

Ретинол, що міститься у складі чорносливу, — вітамін групи А, що працює як антиоксидант, який застосовується для корегування й вікових змін шкіри.

Він повертає шкірі красу і свіжість, запобігає передчасній та рясній появі зморшок, робить шкіру більш пружною і менш в'ялою, саме тому ретинол часто додають у косметичні засоби з омолоджуючим ефектом.

Водночас це не означає, що вітамін корисний лише для тих, хто вже зіштовхнувся з віковими змінами: він підтримує загальний стан і баланс шкіри, уповільнює процес старіння і є важливим компонентом у догляді будь-якої жінки.

Дуже часто чорнослив додають до складу масок та інших доглядових засобів: завдяки своєму вітамінному складу він зволожує і пом'якшує шкіру, надає пружність, а головне — може зменшити запальні процеси і зняти подразнення.

ДОГЛЯД ЗА ВОЛОССЯМ

На цьому корисні властивості сухофрукта не закінчуються: він корисний як для шкіри, так і для волосся.

Оскільки чорнослив багатий на залізо, він запобігає випаданню волосся, покращує пігмент і позбавляє від сухості. Поживні речовини інших вітамінних груп є джерелом зростання і уцільнення волосся, роблять пасма менш ламкими і надають їм природний блиск.

Класичний рецепт тартару



На дві порції:
350–400г яловичини;
2 яйця;
консервованій огірок або каперси;
голівка білої цибулі
трохи вустерського
або соєвого соусу;
оливкова олія;
гірчиця;
будь-яка зелень;
гострий перець;
сіль.

Дрібно нашаткувати цибулю, огірок і зелень. Яловичину вимити, обсушити рушником, видалити жирок, плівку і жили. Подрібнити м'ясо так, щоб

виходили акуратні кубики маленьких розмірів.

Посипати яловичину сіллю і перцем.

Додати соус, оливкову олію, покласти гірчицю і ретельно перемішати.

Сформувати з м'яса два «циліндра», прикрасити зверху кожен з них сирим яєчним жовтком.

Посипати страву цибулею і зеленню, а по краях викласти подрібнені каперси і огіркі.

Увага! Оскільки м'ясо при виготовленні тартару не піддається термічній обробці, воно повинно бути якісним і дуже свіжим.

Класичний тартар з лосося

Пучок зеленої цибулі
і ложка нарубаного кропу;
сіль за смаком;
300 грам лосося;
200 грам сиру;
150 мл білого винного оцту;
100 мілілітрів вершків;
30 мілілітрів соку лимона;
дві гілочки базиліка;
60 грам цукру.

Прогріваємо сковорідку, на неї засипаємо цукор і розтоплюємо його, після чого змішуємо з оцтом, чекаємо, коли все закипить і знімаємо з вогню.

Як тільки суміш охолоне, додайте до неї нарізаний кріп і базилік.

Лосось подрібнюємо на маленькі кубики – не більше ніж 5 міліметрів з кожної сторо-

ни. Таким же способом ріжемо сир.

З'єднуємо рибу, 100 грам сиру, суміш з цукру і оцту, даємо постояти п'ять хвилин.

Натираємо сир, що залишився, укладаємо його на деко, роблячи заготовку по сервірувальному кільцю, і випікаємо 10 хвилин на 180 градусах, щоб вийшли чіпси.

Вершки збиваємо з цукром, додаємо сіль, додаємо лимонний сік і дрібно посічену зелену цибулю. На плоску красиву тарілку кладемо кілька чіпсів, поруч – сервірувальне кільце і наповнюємо його шматочками лосося.

Приправляємо невеликою кількістю соусу з вершків і можна подавати.



Тартар по-французьки



На одну порцію:
250 г яловичини;
2 жовтка;
половинка цибулини;
2 часникових зубця;
маринований огірок;
кілька оливок без кісточок;
4–5 гілочок петрушки;
10–15 г оливкової олії;
сіль і перець.

Подрібнити часникові зубці, половинку цибулини, олівки і маринований огірок.

Ввести в суміш сіль і перець. Потім додати оливкову олію,

рубану петрушку і сирі жовтки, після чого старанно збити отриманий склад. Дрібно нашаткувати промиту яловичину і змішати з половиною підготовленого соусу. Залишити м'ясо для просочення на чверть години.

Сформувати порцію, прикрасити гілочками зелені і подати з соусом, що залишився.

Важливо! Щоб яловичина належним чином просочилася соусом, необхідно нарізати м'ясо для тартару дуже маленькими квадратними шматочками.

Французький салат з моркви і яблука



Дві морквини середнього розміру; два великих яблука; три варених яйця; твердий сир (200 г); майонез 1-2 ст. л.; сіль; оцет – 2 ст. л. (потрібен тільки для того, щоб замаринувати цибулю); одна цибулина.

Останні два інгредієнта не обов'язкові.

Очистити цибулю, дрібно нарізати кубиками. Залити окропом і оцтом і залишити маринуватися на 10 хвилин.

Яйця очистити, подрібнити на дрібній тертці.

Моркву помити й очистити від шкірки, потім подрібнити на

середній тертці.

Те ж саме зробити з яблуками, не забувши при цьому вирізати серцевину.

Мариновану цибулю необхідно викласти нижнім шаром на тарілку, намазати майонезом і присолити.

Потім шар викладається з яблук, також приправляється майонезом.

Те ж повторюють з яйцями, морквою і сиром.

Якщо залишилися продукти, можна в такому ж порядку нанести повторні шари.

Поставити в холодильник на годину.

Салат з яйцями, сиром і яблуком

Дві свіжі морквини;
два яблука;
чотири варених яйця;
одна цибулина;
250 г твердого сиру;
2 ст. л. майонезу;
100 г сметани;
сіль, перець за смаком.

Спочатку необхідно приготувати заправку: сметану, майонез, спеції перемішати до однорідної маси.

Очистити цибулю від лушпиння, дрібно порізати кубиками.

Очистити яблука від шкірки, вирізати серцевину.

Викладаємо цибулю на дно ємності нижнім шаром.

Після чого на крупній тертці натерти яблуко і викласти його другим шаром, потім змастити заправкою.

Два яйця також натерти на тертці або дрібно порізати і покласти наступним шаром.

Те ж зробити з морквою. На неї кладуть яйця.

Всі шари повторюються.

Останнім буде шар з твердого сиру, подрібненого на крупній тертці.

При бажанні прикрасити зеленню, чорносливом або горіхами.



Заливний яблучний пиріг



250 г борошна;
шматочок верхк. масла;
200 г сметани;
250 г цукрового піску;
3 яйця;
гашена лимон. соком сода;
4 яблука.

З 200 г цукрових кристалів і яєць за допомогою блендера створюється пишна піна, у яку додається сметана.

Далі при постійному помішуванні порційно всипається борошно.

Потім додається гашена сода.

Фрукти нарізати плоскими

шматочками, які розподіляються по змащеному маслом і присипаному цукром дну вогнетривкої форми.

Далі начинка притрушується солодким піском і заливається тістом, після чого пиріг відправляється на випікання при 180 °С до рум'яного кольору.

Готовий виріб після 10 хвилин перебування в формі на столі перевертається на тарілку і нарізається порційними шматочками.

Якщо в наявності виявився розпушувач, то ним цілком можна замінити соду.

Овен 21.03 - 20.04

Ваш друг може дати вам корисну пораду або зробити важливу послугу. Колеги по роботі будуть підтримувати ваші пропозиції, а начальство може нагородити премією. Підходящий час для прийняття відповідальних рішень, оцінійте поточні справи й корегуйте плани так, як вважаєте за потрібне.

Лев 24.07 - 23.08

Можливо, вам доведеться виконувати роль посередника на прохання друзів або близьких. Але ви зможете швидко впоратися з безліччю питань. Слід уникати авантюрих історій, на деякі пропозиції краще відповісти ні. У вихідні знайдеться час для розваг, поїздок або візиту до рідних.

Стрілець 23.11 - 21.12

Для обговорення ділових питань і виробничих нарад час хороший. Відстрочені на тривалий період справи на цьому тижні можуть бути благополучно вирішені. Таким же сприятливим цей період буде для побудови планів на майбутнє. Вихідні буде корисно провести вдома, найкращим відпочинком буде час, проведений у колі сім'ї.

Телець 21.04 - 20.05

Ви будете реагувати на все спокійно й знайдете позитив навіть у складній ситуації. Ніхто не виведе вас з рівноваги. Остерігайтеся чужих порад, не виключено, що їх будуть давати приховані недоброчинці. Подумайте, що б ви прагли змінити, дуже скоро у вас з'явиться така можливість.

Діва 24.08 - 23.09

Вам необхідно зосередитися перед рішенням і успішним стрибком вгору кар'єрними сходами. Працювати прийдеться більше, зате ви перейдете на більш високий фінансовий щабель. У вихідні зм'якшаться навіть найгостріші кризові ситуації, з багатьох проблем вдасться знайти вихід. Сприятливий день - п'ятниця.

Козеріг 22.12 - 20.01

Зараз саме час для налагодження втрачених зв'язків, які вам знадобляться в найближчому майбутньому. Постарайтеся привести ваші думки й почуття в порядок. І перестаньте киснути, зрівноважте свій емоційний стан. Не забувайте про рідних і близьких людях. Сприятливий день - середа. Несприятливий день - субота.

Близнюки 21.05 - 21.06

Ви відчуете, що зробили великий крок назустріч своїй мрії. Ви рухаєтесь в правильному напрямку до заповітної мети. І весь всесвіт допомагає вам, забираючи перешкоди на шляху. Потрібно тільки вірити й чекати. Ваша кохана людина прислухається до ваших порад і допоможе в реалізації планів. У вихідні ви добре відпочинете у веселій компанії.

Терезу 24.09 - 23.10

Період сприяє цікавим знайомствам, захоплюючим відкриттям і плідному співробітництву. Ви будете надзвичайно приємним співрозмовником. Старші родичі можуть виявитися джерелом досить корисних порад. У вихідні на вас чекає приємна поїздка. Сприятливий день - вівторок.

Водолиї 21.01 - 19.02

Добитися успіху ви зможете тільки за допомогою особистих організаторських вмінь і нових ідей. Не чекайте, що хтось інший вирішить ваші проблеми. Події будуть сприяти поліпшенню вашого матеріального становища. Постарайтеся не відкладати сімейні справи на потім, побалакайте відверто з близькими.

Рак 22.06 - 23.07

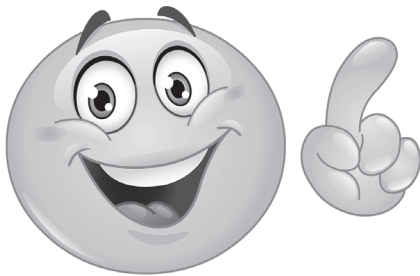
Ваша кипуча енергія допоможе добитися успіху в роботі. Для нового витка духовного росту й розвитку вам необхідно безжалісно позбуватися від усього непотрібного, що створює у вашому житті плутанину. Прийде цікава для вас інформація. У вихідні візит до родичів сприятливо вплине на вас.

Скорпіон 24.10 - 22.11

Успіх можливий по всіх фронтах, головне - нічого не боятися й вірити в себе. Вас чекає великий прибуток або пропозиція зайняти керівний пост, що дозволить вам стати забезпеченою людиною. Сконцентруйтеся на розборі власних бажань. Починайте працювати у відповідному напрямку. І у вас усе вийде.

Риби 20.02 - 20.03

Відбудеться поліпшення у всіх сферах життя, якщо брати все нове і прогресивне. У цей період підвищиться чутливість та інтуїція, пробудяться естетичні потреби. Особливу увагу бажано звернути на гармонізацію душевного стану. Підтримка та допомога, можливо, прийде з найнесподіванішого боку.



анекдоти

- На кого вчишся?
- Економіка та управління на транспорті!
- Так би відразу і сказав, що на кондуктора.
- Що Ви можете сказати про свого сусіда?
- Коли він включає перфоратор, я можу про нього сказати багато чого!
- Можна я сьогодні раніше піду з роботи? В мене поважна причина...
- Яка?
- Сьогодні вихідний.
- Тату, а скільки потрібно часу, щоб зустріти дівчину своєї мрії?
- Багато, синку. Але, щоб не нудьгувати, можна декілька разів і одружитися.

- Судачи з тенденцій у сфері освіти, скоро після закінчення ВНЗ будуть видавати папірець з написом "Деплом".
- Ювелірні крамниці для жінок - це ВИХІД з депресії. Для чоловіків - ВХІД.
- Перукар стриже свого старого знайомого і каже:
 - У вас катастрофічно випадає волосся. Ви щось робите для його порятунку?
 - Так. Я розлучаюся.
- Сантехнік ремонтує унітаз вдома у професора. Попрацював півгодини, полагодив усе і каже:
 - З вас сто доларів.
- Професор починає обурюватись:
 - Я професор, членкор академії наук! Навіть я не отримую сто доларів за півгодини!
 - Сантехнік відповідає:
 - Це нормально. Коли я був професором, я теж стільки не отримував.

- Купив собі на 40 років фітнес браслет. Мужики шанобливо дивляться - типу, вирішив чоловік себе в форму привести. І тільки друг відразу запитав - тиск вимірює?
- Ким працюєш?
- Укладальник парашутів.
- Так, заняття не з легких. Ну і як, справляєшся?
- Ще ніхто не скаржився!
- Офіціант! Я ось уже дві години чекаю холодець!
- Все! Поставили варити!
- Амбіції - це коли, йдеш на іспит і думаєш, що знаєш на двійку, а коли ставлять четвірку, дивуєшся - чому не п'ятірка.
- На іспиті професор обурюється:
 - Як же можна взагалі нічого не знати?!
 - Вибачте, професоре, я думав, що іспит завтра!

Т.: (066) 430-55-27
(067) 217-29-00

vladimir63041@gmail.com

РЕМОНТ

ВІДНОВЛЕННЯ

- КОЛІНЧАСТИХ ВАЛІВ СОЛОМОТРАСІВ
- ПОСАДОЧНИХ МІСЦЬ ПІД ПІДШИПНИКИ
- СТУПИЦЬ ДО С/Г ТЕХНІКИ, АВТОМОБІЛІВ



ВІКНА БАЛКОНИ ДВЕРІ

- ГАРАЖНІ ВОРОТА
- ЗАХИСНІ РОЛЕТИ
- РУЛОННІ ШТОРИ

- ЖАЛЮЗИ
- ПІДВІКОННЯ

с. Гірка Полонка, вул. Луцька, 8
068-371-17-17, 095-371-17-17

ТОВ ПКФ «Сервістар»
КУПУЄМО

МЕТАЛОБРУХТ

ЧОРНИХ ТА
КОЛЬОРОВИХ МЕТАЛІВ,

ВІДПРАЦЬОВАНІ
АКУМУЛЯТОРНІ БАТАРЕЇ

Ліц. АВ №41012 вид. МПЛУ від 15.09.2009 р. Ліц. АЕ №272248 вид. МЕТРУ від 22.08.2013 р. Ліц. АВ № 491006 вид. МПЛУ від 15.09.2009

**Можливий самовивіз,
порізка та демонтаж**

м. Луцьк, просп. Перемоги, 30
(068) 347-46-07

ПІДЛОГИ У БУДИНКАХ У КВАРТИРАХ

ПРОМИСЛОВІ ПІДЛОГИ • ГАРАЖІ • СКЛАДИ • ЦЕХИ



**МАШИННА
ПОДАЧА ДО
12-ГО
ПОВЕРХУ**

☎ (099) 229-16-56 ☎ (068) 138-61-80

ВІКНА ДВЕРІ
на будь-який смак
та гаманець

- жалюзі
- водовідливи
- москітні сітки
- рулонні штори
- захисні рошети
- підвіконня

Тел.: (0332) 287-528, (097) 623-56-69, (095) 894-44-08
м. Луцьк, вул. Набережна, 4, гот. "Світязь", 2-й пов.

BUD NET

ТОМУ ЩО НАДІЙНО!
АКЦІЯ! -33 %

ВІКНА ДВЕРІ

- Підвіконня, відливи, москітні сітки
- Жалюзі, рулонні штори

**ВОРОТА, РОЛЕТИ
АВТОМАТИКА
МАНСАРДНІ
ВІКНА**

Тел.: (050) 196-58-42,
(067) 334-10-34

Андрій 28.01.2021 №3112.2021

ПРОДАЖ
МЕТАЛОПРОКАТУ

- ТРУБА
- ЛИСТ
- КУТНИК
- АРМАТУРА
- КРУГ

(050) 703-10-57

Вікна стиль

**МЕТАЛОПЛАСТИКОВІ
ВІКНА ТА ДВЕРІ**

- металопластикові вікна, москітні сітки
- рулонні штори, балконні та міжкімнатні двері
- РЕГУЛЮВАННЯ ВІКОННОЇ ФУРНИТУРИ
- заміна ручок, ущільнювачі
- вхідні пластикові двері
- ЗАМІНА СКЛОПАКЕТІВ

м. Луцьк, вул. Колякіна, 22
0500266926ds@gmail.com

+38 (050) 026 69 26
+38 (098) 737 25 17
+38 (063) 370 52 25

Каталоги продукції на сайті
WWW.VIKNASTYLE.COM.UA

VENTS

ВСЕ ДЛЯ ВЕНТИЛЯЦІЇ

м. Луцьк
вул. Яровиця, 4
тел.: (0332) 74-00-04
моб.: (067) 361-84-41
vents-lutsk@ukr.net

**КУПУЙТЕ
УКРАЇНСЬКЕ**

Офіційний
представник від
виробника

**БОЛТИ
ГАЙКИ
ШАЙБИ
БУДІВЕЛЬНІ
КРІПЛЕННЯ**
понад 10000
найменувань

**ТАКЕЛАЖ
ІНСТРУМЕНТ**

Магазин
ДІМ МЕТИЗІВ
м. Луцьк, вул. О. Гончара, 3
(55-й мікрорайон)
**(050) 022 96 18
(067) 880 41 04**

Магазин
МЕТАЛІСТ
м. Ковель,
вул. Володимирська, 1, (ТЦ Подіум)
**(095) 878 99 16
(099) 635 86 40**

БЛОК БУД **БЛОКИ ВІБРОПРЕСОВАНІ**
ВЛАСНЕ ВИРОБНИЦТВО **ДОСТАВКА**

БУДІВНИЦТВО КОТЕДЖІВ "ПІД КЛЮЧ"

Висока ЯКІСТЬ! Помірні ЦІНИ!

УТЕПЛЕННЯ БУДИНКІВ МІНВАТОЮ ТА ПІНОПЛАСТОМ
ВЛАШТУВАННЯ дахів, водостічних систем

ПОВНА КОМПЛЕКТАЦІЯ ОГОРОЖ • дашки • парапети
• фарба • цемент

ЗОВНІШНІ ТА ВНУТРІШНІ БУДІВЕЛЬНІ РОБОТИ

КУПУЄМО ПІДДОНИ 1000x1200; 800x1200

ЦЕГЛА КОЛОТА, РВАНИЙ КАМІНЬ, КУТОВА,
ЦЕГЛА ДЕКОРАТИВНА ПОЛОВИНКА

НОВИНКА **БЛОК НЕЗЙОМНОЇ ОПАЛУБКИ**
500x290x190, 500x190x190

м. Луцьк, вул. Лідавська, 2. Тел.: (050) 3788436, (096) 7968442, (095) 0472171, (095) 4099436

- Мотоцикли, мопеди, скутери
- Мотоблоки, міні-трактори та навісне обладнання до них
- Запчастини в широкому асортименті
- Електроінструмент

**МАГАЗИН
МОДУЛЬ
МОТОЦЕНТР**

м. Сарни, вул. Белгородська, 27Е
(050) 578-58-55, (096) 899-35-02,
(099) 331-07-30, (096) 47-60-747,
(03655) 3-26-55;
moto.modul2@gmail.com

ОФІЦІЙНИЙ
ДИЛЕР
STIHL