

ВОЛИНСЬКІ ОГОЛОШЕННЯ

ГАЗЕТА ОГОЛОШЕНЬ ТА РЕКЛАМИ

ЛУЦЬК + РІВНЕ

Луцьк: (096)077-63-62 Рівне: (0362)433-777
№ 44 (866) День виходу – четвер, 9 грудня 2021р. Ціна договірна

ЗАЛІЗОБЕТОННІ ВИРОБИ

- ФУНДАМЕНТНІ БЛОКИ
- ПЛИТИ ПЕРЕКРИТТЯ
- ПЕРЕТИНКИ

ПОСЛУГИ БЕТОНОНАСОСА
ТОВАРНИЙ
БЕТОН



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

• **ПАРКЕТ** •
дуб, ясен

Доставка по місту БЕЗКОШТОВНА

• РОДИННИЙ БІЗНЕС •

ТАРТАК

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

Доставка по місту БЕЗКОШТОВНА

• **МАТРАЦІ** •
ортопедичні та дитячі

• **ЛІЖКА** •
дерев'яні

ВолиньСталь
Виробник покрівельних матеріалів

ВОЛИНЬСТАЛЬ виробник покрівельних матеріалів

- Металочерепиця
- Профнастил
- Металевий сайдинг
- Штахетник та ламелі для забору
- Профіль для гіпсокартону та комплектуючі
- Водостічні системи
- Мансардні вікна
- Металопластикові вікна
- Добірні елементи

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

заміри та
доставка



Евро Дизайн

НАТЯЖНІ СТЕЛІ

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

Блоки від виробника

СТІНОВИЙ БЛОК

з дном – 20x20x40 без дна – 20x20x40



ПЕРЕСТІНОЧНИЙ БЛОК

20x10x40



ОПАЛУБНИЙ БЛОК

20x30x40

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

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКІВ

усіх модифікацій
із виїздом у межах області

NORD **Дніпро**
Atlant **Snaige**

гарантійний ремонт



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

КУЗЬМІЧ

БУДІВЕЛЬНІ МАТЕРІАЛИ
Час для ремонту...

**УВАГА!
У ПРОДАЖУ**

- **БЕНЗОТРИМЕР** «Vitals» BK 5226 t
- **ГАЗОНОКОСАРКИ** GRUNHELM: A400; EM-6102A
- ▶ клеї, фарби, лаки
- ▶ ручний інструмент
- ▶ гіпсокартон, мінвата
- ▶ системи кріплення
- ▶ шпаклівка, ґрунтовки
- ▶ цемент
- ▶ профіль, ізоляція
- ▶ декор

Електроінструменти
095 600 78 88
050 682 22 08
м. Луцьк, вул. Дубнівська, 12

LINKTRANS ПОСЛУГИ ТА РЕМОНТ
СПЕЦТЕХНІКИ

ПЛАНУВАННЯ ЗЕМЕЛЬНИХ ДІЛЯНОК

ПРОДАЖ

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

ТОКАРНІ РОБОТИ

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



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. Конякіна, 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



ТВЕРДЕ ПАЛИВО

Деревне вугілля

Брикет Піні Кей **Дрова (граб/дуб)**

☎ **050 37 88 122**



ПОСЛУГИ МАНІПУЛЯТОРАМИ

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

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



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

- ГОЛОВНИЙ БУХГАЛТЕР
- ОФІС-МЕНЕДЖЕР
- ІНСПЕКТОР ВІДДІЛУ КАДРІВ
- ЗАВСКЛАД
- ТОРГОВИЙ ПРЕДСТАВНИК
- МЕНЕДЖЕР НА ВИПУСКУ
- БУХГАЛТЕР ПО ЗАРПЛАТІ

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



ГРОШІ ПІД ЗАСТАВУ

НЕРУХОМОСТІ І ТРАНСПОРТУ

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

ТОВ ПКФ «Евростар»
КУПУЄМО

МЕТАЛОБРУХТ

**ЧОРНИХ ТА КОЛЬОРОВИХ МЕТАЛІВ,
 ВІДПРАЦЬОВАНІ АКУМУЛЯТОРНІ БАТАРЕЇ**

Ліц. АВ №491012 вид. МПТУ від 15.09.2009 р. Ліц. АЕ №272248 вид. МЕРПУ від 22.08.2013 р. Ліц. АВ №491006 вид. МПТУ від 15.09.2009

**М. Луцьк, просп. Перемоги, 30
 (068) 347-46-07**

**Можливий самовивіз,
 порізка та демонтаж**

ЛУЦЬК-МАРКЕТ
ПРОДАЖ БУДІВЕЛЬНИХ МАТЕРІАЛІВ

- ПІСОК (КРУПНИЙ, ЧИСТИЙ, З ГЛИНКОЮ)
- ШЕБІНЬ (ГРАНІТ ТА БАЗАЛТ), ВІДСІВ, ПОСИПКА
- ДЕКОРАТИВНИЙ КАМІНЬ
- ЦЕГЛА, ПЕРЕПАЛ, ЦЕМЕНТ, ТОРФ ТА ТОРФОСУМІШ
- ДОСТАВКА САМОСКИДАМИ (VOLVO, MAN, MERCEDES, ЗІЛ)
- ПОСЛУГИ НАВАНТАЖУВАЧА (CAT, LIEBHERR)

МАРКЕТ

(099) 242 46 46
(068) 242 46 46

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

ПІНОПЛАСТ від виробника **140** від грн

(з польської сировини)

- МЕТАЛОЧЕРЕПИЦЯ та МЕТАЛОПРОФІЛЬ в кольорі або оцинкована (розшир під замовлення) в різній товщині + комплектуючі
- КОРОЇД • БАРАНЕК • ДЕКОРАТИВНІ ШТУКАТУРКИ ТА ШПАКЛІВКИ
- КЛЕЙ для поклейки, для армування сітки • СІТКА щільності 145, 160 (Польща)
- ППСОКАРТОН RIGIPS, ПРОФІЛЬ та комплектуючі (Польща)
- ДЮБЕЛІ • ОСЬ-ПЛИТА • СУХІ БУДІВЕЛЬНІ СУМІШІ
- МІНЕРАЛЬНА ВАТА **KNAUF ROCKWOOL Master ISOVAT**
- ВОДОСТОКИ **RAINWAY BRYZA**

БЕЗКОШТОВНА ДОСТАВКА

095 46 53 794
096 49 777 17

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

ТОВ «ЄВРО-БЕТОН Т-А»

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

• БЕТОН • РОЗЧИН

eurobeton.lutsk@gmail.com



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

Майстерня художньої ковки

КОВАНІ ВИРОБИ:

- художня ковка
- ковані ворота, огорожі, перила, сходи, каркаси балконів
- ковані дашки, санки, лавки

МЕТАЛОКОНСТРУКЦІЇ

РІЗНОЇ СКЛАДНОСТІ

(зупинки, гаражі, драбини та інше)

м. Луцьк, вул. Трункіна, 3
 (050) 83-30-699, (050) 92-09-093, (067) 33-59-954
 e-mail: selvesyuk.vadim@gmail.com

**Т.: (066) 430-55-27
 (067) 217-29-00**

ВІДНОВЛЕННЯ

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

РЕМОНТ

vladimir63041@gmail.com



ЗМІСТ НОМЕРА

ОГОЛОШЕННЯ ЛУЦЬК

01. НЕРУХОМІСТЬ

01.1	Квартири.....	4
01.2	Будинки, дачі, земельні ділянки.....	4
01.3	Гаражі.....	5
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.....	6
03.2	Опалювальна техніка та сантехніка.....	7

04. ПРЕДМЕТИ СПОЖИВАННЯ

04.1	Меблі.....	7
04.2	Одяг, взуття.....	8
04.3	Все для дітей.....	8
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	Книги 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.....	13
09.2	Роботу шукаю.....	13

10. КОНТАКТИ

10.7	Інше.....	13
------	-----------	----

ОГОЛОШЕННЯ РІВНЕ

01. НЕРУХОМІСТЬ

01.2	Будинки, дачі, земельні ділянки.....	14
------	--------------------------------------	----

02. ТРАНСПОРТ

02.6	Сільгосптехніка.....	14
------	----------------------	----

03. УСЕ ДЛЯ БУДІВНИЦТВА

03.1	Будівельні та оздоблювальні матеріали.....	14
04.7	Інші товари.....	14

08. ПОСЛУГИ

08.2	Будівельні послуги.....	14
08.3	Автопослуги.....	14

09. БІРЖА ПРАЦІ

09.1	Роботу пропоную.....	14
09.2	Роботу шукаю.....	14

10. КОНТАКТИ

10.2	Вважати недійсним.....	14
------	------------------------	----

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 12.09.2012 р. АЕ 271992, видавничий Мін. економічного розвитку і торгівлі України.
 м. Ковель
 вул. Тимошенка, 11Б.
066-119-15-34
068-187-00-24.

Євро Дизайн
НАТЯЖНІ СТЕЛІ
 066-592-28-82
 097-680-88-68
 eurodesign.navolyni.com

ЛІКАР ЮРЧЕНКО О.В. ЛІКУЄ
Акція -10% на виведення із запою до 31.01.22
 – 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

Тартак Власне виробництво
ПАРКЕТ
ПАРКЕТНА ДОШКА
 м. Ківерці, вул. Київська, 46
 (050) 373-67-17
 www.tartak.net.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 4246 0010 0273 5466. 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

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. Баківці, Луцький р-н, 0,43га, є льох цегляний, колодязь, сад, поруч зупинка, церква, магазин, ставки. Тел. (095)559-01-42.

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. Боратин, 0,12га, забудована вулиця, хороший доїзд. Тел. (095)186-70-90.

Земельна ділянка під забудову, с. В. Омелянник, 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, Теяна.

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

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

Земельна ділянка, дачна, 10га, засаджена малиною. Тел. (097)753-96-51.

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. Омелянник, 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. Забороль. Тел. (098)970-08-30.

Земельна ділянка, с. Кошище, 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. Піддубці, 0,12га, приватизована, світло, газ, дорога поруч, ціна договірна, терміново. Тел. (050)194-17-16, після 15.00.

Земельна ділянка, с. Піддубці, біля траси Луцьк-Рівне, 2,68га, терміново, недорого, власник. Тел. (067)804-39-82, (097)507-50-75.

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

ІНШЕ

Частина житлового будинку, р-н вул. Мазепи, цегла, 4 кімнати, кухня, санвузол, заг. пл. 73кв.м, сарай, земельна ділянка, 0,03га, центральні комунікації. 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.

Прекрасне життя починається з прекрасних думок. Омар Хайям.

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 прохідна 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., Ковельська, косм. ремонт, меблі, побутова техніка..... 5000грн + комун. платежі
2-кім.кв. великогабаритна, Рівненська, ремонт, меблі, побутова техніка...6000грн + комун. платежі
2-кім.кв., Волі, косм. стан, меблі, побутова техніка 4000грн + комун. платежі
2-кім.кв., Кравчука, косм. ремонт, меблі, побутова техніка, кімн.роздільні...5500грн + комун. платежі
2-кім.кв., Перемоги, косм. ремонт, меблі, побутова техніка 5000грн + комун. платежі
2-рівнева кв., ЖК «Фільварок», авт. опалення, 1-й пов.: кухня-студія, санвузол, 2-й пов.: 2 спальні, гардеробна, санвузол, хор. стан, меблі, побут. техніка, паркомісце, підвал.....7000грн + комун. платежі
Приміщення офісне, Ковельська, 2-й пов., 15кв.м. 2100грн
Приміщення офісно-складське, 4 приміщення, Княгининок, 0,70га, можлива здача разом та окремо..... 50грн/кв.м
Приміщення складське, Ковельська, 20кв.м..... 2000грн
Приміщення торгово-офісне, фасадне, Грушевського, 53кв.м, авт. опалення, косм. ремонт, санвузол, кухня, парковка, діючий магазин.....ціна договірна

Купівля

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

Найму

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

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

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

Здам

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

01.3 ГАРАЖІ

Продаж
 Гараж металевий, кооп. «Стир-2», приватизований. Тел. (095)742-44-94.

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. «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, р-н кооп. «Підшипник», вул. Мамсурова, приватизований. Тел. (068)271-56-84.

Здам

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

Той, хто знайшов себе, втрачає залежність від чужих точок зору. Альберт Ейнштейн

ПІНОПЛАСТ від виробника 140 від грн

(з польської сировини)

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

• КОРОІД • БАРАНЕК • ДЕКОРАТИВНІ ШТУКАТУРКИ ТА ШПАКЛІВКИ

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

• ППСКОАРТОН RIGIPS, ПРОФІЛЬ та комплектуючі (Польща)

• ДЮБЕЛІ • ОСЬ-ПЛИТА • СУХІ БУДІВЕЛЬНІ СУМІШІ

• МІНЕРАЛЬНА ВАТА **KNAUF ROCKWOOL Master ZOVAT**

• ВОДОСТОКИ **RAINWAY BRYZA**

095 46 53 794
096 49 777 17

БЕЗКОШТОВНА ДОСТАВКА

Артем Лагутін

Продаж: +38 (099) 261 19 30

- Пісок
- Щебінь artemiulahutin@gmail.com
- Бетон
- Бруківка
- Будівельні матеріали



Доставка та надання послуг спецтехніки

Кожен, хто живе в межах своїх можливостей, страждає нестачою уяви. Оскар Уайльд

Щебінь, відсів, цегла, камінь бутовий, дрова, торфобрикети, 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, ґрунт для вимощення, торфобрикети, дрова, чорнозем, вивіз сміття. Тел. (095)535-56-63, (097)751-64-30.

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

Вікна, б/в, дешево. Тел. 26-28-90.

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

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

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

Дрова рубані, чурки метрові; пісок, щебінь, цегла, відсів; вивіз будівельного сміття; послуги бобката та екскаватора. Тел. (099)621-64-00, (068)208-48-63.

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

Лист пластиковий для оздоблювальних робіт, 240x120см, 2шт., недорого. Тел. (099)627-01-69.

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

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

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

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

Цегла червона, щебінь, пісок, відсів, цемент, камінь бутовий, чорнозем, торфокрихта, торфобрикети, 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, гаражний, б/в. Тел. 26-38-67.

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, м'який, гірчичний, довжина -225см, ширина -93см, спальне місце -120x190см, недорого. Тел. (095)543-45-60.

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

ЦЕМЕНТ

ПІСОК

ЩЕБІНЬ

С. МИЛУШІ

ТЕЛ.: (096)667-36-40
(095)123-12-21

Диван-«малютко». Тел. (095)348-81-62.

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

Диван-ліжко, б-в, ціна договірна. Тел. (098)577-35-34, (099)489-98-78.

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.



Гуртівня будматеріалів

- 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. 095 600 78 88, 050 682 22 08
офіс: тел. 066 310 81 92, 068 138 52 27

КУЗЬМІЧ

БУДІВЕЛЬНІ МАТЕРІАЛИ

Час для ремонту...

УВАГА! У ПРОДАЖУ

- БЕНЗОТРИМЕР «Vitals» BK 5226 t
- ГАЗОНОКОСАРКИ GRUNHELM: A400; EM-6102A
- ▶ клеї, фарби, лаки
- ▶ ручний інструмент
- ▶ гіпсокартон, мінвата
- ▶ системи кріплення
- ▶ шпаклівка, ґрунтовки
- ▶ цемент
- ▶ профіль, ізоляція
- ▶ декор

Електроінструменти

095 600 78 88
050 682 22 08
м. Луцьк, вул. Дубнівська, 12



ПАРКЕТ

дуб, ясен

Доставка по місту БЕЗКОШТОВНА

• РОДИННИЙ БІЗНЕС •

ТАРТАК

• 1997 •

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

Доставка по місту БЕЗКОШТОВНА



ЛІЖКА

дерев'яні

МАТРАЦИ

ортопедичні та дитячі



ВИРОБИ З ДЕРЕВА

☎ (066) 192-20-29, (067) 476-39-99

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

**МІТАЛОПЛАСТИКОВІ
ВІКНА ТА ДВЕРІ**

Вікна стиль

- металопластикові вікна, москітні сітки
- рулонні штори, балконні та міжкімнатні двері
- РЕГУЛЮВАННЯ ВІКОННОЇ ФУРНІТУРИ
- заміна ручок, ущільнювачі
- вхідні пластикові двері
- ЗАМІНА СКЛОПАКЕТІВ

м. Луцьк, вул. Конякіна, 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

- 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'який** куточок. Тел. (095)348-81-62.
- М'які** крісла, 2шт., б/в, у хорошому стані. Тел. (095)522-48-80.
- Меблі**, б/в: шафи, столи офісні, крісла, тумбочка-підставка, диван. 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** «Калина», б/в, у хорошому стані. Тел. (095)522-48-80.

- 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.
- Тумбочки** приліжкові. Тел. (068)271-56-84.
- Шафа** 2-дверна. Тел. (068)271-56-84.
- Шафа** 3-дверна з антресолями. Тел. (099)701-00-49.
- Шафа** 3-дверна, хороший стан, дешево. Тел. (096)275-97-50.
- Шафа** 3-дверна. Тел. (095)348-81-62.
- 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.
- Валянки** биті, р. 41. Тел. (099)329-98-95.
- Дублянка** жіноча, чорна, р. 46-48. Тел. (050)833-14-41, (097)314-11-39.
- Дублянка** чоловіча, р. 48-50. Тел. (099)309-17-11.
- Дублянка** чоловіча, Югославія, р. 52, коричнева, з коміром, хороший стан, 450грн, торг. Тел. (063)705-78-18.
- Дублянка** штучна, р. 52. Тел. (099)329-98-95.
- Колготи** жіночі, чорні, 40 ден, нові. Тел. (098)128-04-92.
- Костюм** спортивний, чорного кольору, р. L. Тел. (098)128-04-92.
- Костюм** та білизна чоловіча; постільна білизна, 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, в-во Англія, р. 50, б/в, ціна договірна. Тел. (099)290-56-59.
- Куртка** жіноча, р. 48-50, осінь-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. 66, ріст 4, 400грн; пальто чоловіче, р. 46, ріст 2 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; білизна, 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.
- Сапожки** замшеві, жіночі, зимові, р. 37, б/в, хороший стан. Тел. (050)668-17-05.
- 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.
- Угі** жіночі, р. 38, б/в, хороший стан. Тел. (050)668-17-05.
- Хустка** кашемірова, б/в, хороший стан. Тел. (050)155-62-07.
- Чоботи** зимові жіночі, р. 37. Тел. (099)329-98-95.
- 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.

**ТзОВ «Енкі-Л»
БУДІВНИЦТВО**

житлових і нежитлових будівель та ін. споруд «під ключ»

Виконуємо роботи:

- Всі види будівельних (фундамент, мурування, стяжка, утеплення);
- Розробка проектно-кошторисної документації;
 - Монтаж, реконструкція та ремонт покрівель всіх типів;
 - Оздоблювальні зовнішні та внутрішні;
- Електромонтажні, будівельно-монтажні та демонтажні;
 - Зварювальні; • Установка столярних виробів

**ВИГОТОВЛЕННЯ МЕТАЛОКОНСТРУКЦІЙ
ПРОДАЖ БУДІВЕЛЬНИХ МАТЕРІАЛІВ**

Моб. 063-416-0333, 095-687-6180
Enki.lutsk@gmail.com

СІТКА
для кладки та стяжки

ЛУЦЬК, вул. Підгаєцька, 13А (Р-Н ТЕРЕМНО, ТЕР. МОЛОКОЗАВОДУ)
e-mail: artbudstyl@gmail.com

066 178 57 54

КАНАЛІЗАЦІЙНІ

- КІЛЬЦЯ • ДНИЩА
- КРИШКИ

монтаж / доставка

0,7М
1М
1,5М
2М

БУДІВЕЛЬНО-МОНТАЖНІ РОБОТИ «ПІД КЛЮЧ»
Ліц. ДАБВІ №46-Л від 07 серпня 2019р.

ПРОДАЖ ЦЕМЕНТУ
в мішках ПЦ-500 (Івано-Франківськ) 25кг, 50кг

04.3 **ВСЕ ДЛЯ ДІТЕЙ**

Продаж

Босоніжки для дівчинки, р. 15, 17, нові, недорого. Тел. (099)627-01-69.

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

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

Іграшки радянського в-ва; ляльки в-ва НДР, б/в. Тел. (099)627-01-69.

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

Коляска 2-в-1 (прогулянка та люлька), салатова, в-во Польща, повна комплектація, б/в, хороший стан, 1000грн. Тел. (095)559-01-42.

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.

БРУКІВКА

ВИГОТОВЛЕННЯ ДОСТАВКА
ВКЛАДАННЯ

Луцьк, вул. Підгаєцька, 13а (р-н Теремно, тер. молокозаводу)
e-mail: artbudstyl@gmail.com

066 782 95 29

ПІВСФЕРИ • ВОДОЗЛИВИ • БЛОКИ • БОРДЮРИ
ПОРЕБРИКИ • ПАРАПЕТИ • ТАКТИЛЬНА ПЛИТКА

ВЛАСНЕ ВИРОБНИЦТВО ТА РЕАЛІЗАЦІЯ

ПОРЕБРИК
поребрик дорожній
80x20x8

БЛОКИ СТІНОВІ
20x20x40

ПОРЕБРИК
поребрик садовий
50x20x6

БОРДЮР ДОРОЖНІЙ
80x25x15



Речі на дівчинку 3-5 років: сапожки зимові (термо), уті, пальто, куртка, костюм та ін., б/в, відмінний стан. Тел. (050)668-17-05.

Санки зі спинкою, б/в, хороший стан, недорого. Тел. (099)627-01-69.

Форма шкільна, сорочки, куртки, джинси, светри, 8-12р. Тел. (068)271-56-84.

Чешки: білі, р. 18; чорні, р. 23, б/в, хороший стан, недорого. Тел. (099)627-01-69.

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

Штани утеплені, блакитного кольору, р. 116, нові. Тел. (099)627-01-69.

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

04.4  **ПРОДУКТИ**

Продаж

Сушка з яблуку; яблука свіжі, сорт Малинівка. Тел. (099)675-59-35, (066)795-36-79.

04.6  **МЕДИЧНІ ПРЕПАРАТИ ТА ОБЛАДНАННЯ**

Продаж

Візок інвалідний, в-во Німкччини, 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.

Люстра в кімнату, 5-ріжкова зі скляними прозорими плафонами (або плафони окремо), б/в, недорого. Тел. (099)627-01-69.

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.

Розкладачка, б/в, хороший стан. Тел. (099)329-98-95.

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

Вазон юка південна, висота 0,5м, ширина 1м, 100грн. Тел. (099)627-01-69.

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

Гібіскус (китайська троянда), фікус дрібнолистовий, 100грн. Тел. (099)627-01-69.

05.3  **СІЛЬСЬКЕ ГОСПОДАРСТВО**

Продаж

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

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

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

Плуг кінний. Тел. (095)723-93-61.

Тирса під лохину. Тел. (050)658-49-48.

Упряж кінна. Тел. (096)236-10-77.

ПАЛИВНІ ТИРСОБРИКЕТИ "Нестро"
діаметр 50 мм

МІШКИ 35 КГ

Доставка

Тел.: (050) 444-85-39 (098) 925-13-88

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 складаметри – 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**

ПОБУТОВИЙ ДОВІДНИЧОК

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

Гарантійне обслуговування, консультації
ВІЇЗД МАЙСТРА ДОДОМУ

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

РЕМОНТ ПОБУТОВОЇ ТЕХНІКИ



Сервісне обслуговування брендів:

SNAIGĖ BIAUNGORENJE Whirlpool
ZANUSSI SIEMENS Electrolux Tefal
BOSCH Rowenta Moulinex

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

м. Луцьк,
просп. Перемоги, 24
Розпорядок роботи: 9.00 - 18.00

тел.: 78-56-25, 093-795-49-94,
095-643-22-02, 097-728-04-98
вихідні: субота, неділя

сервісний центр СОФТ ЛАЙН сервісний центр

РЕМОНТ побутової техніки

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

Підключення побутової техніки

Віезд майстра на дім • ШВИДКО ТА ЯКІСНО
(0332) 77-10-23, (050) 438-06-19

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», «Снайг»
- Післягарантійне
обслуговування всіх
модифікацій з виїздом
до клієнта в межах області



ЗРУЧНО! ЯКІСНО! ШВИДКО!

Купівля

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

Стовбур горіха. Тел.
(066)786-77-61.

06 ОБЛАДНАННЯ

06.1 ТОРГОВЕ ТА ХАРЧОВЕ
ОБЛАДНАННЯ, МАТЕРІАЛИ

Продаж

Банки Зл, 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.

Банки скляні: 1л, 3л, 10л. Тел.
(099)329-98-95.

Банки, 0,5л, 1л, 3л. Тел.
(068)271-56-84.

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

Блендер, новий. Тел.
(050)243-17-03.

Бутлі, 10л. Тел. (099)701-00-49.

Вага, 2кг. Тел. (067)289-24-20.
Каструлі емальовані, на 20л,
2шт, б/в. Тел. (098)577-35-34,
(099)489-98-78.

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

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

Набір посуду, коньячно-горічаний, 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.

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.

06.2 ШВЕЙНЕ В'ЯЗАЛЬНЕ
ОБЛАДНАННЯ, МАТЕРІАЛИ

Продаж

Тканина для військових костюмів,
офіцерська, колір електрик. Тел.
(099)329-98-95.

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 ЕЛЕКТРОАПАРATURA

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 монтажу: 55x54x57см,
6500грн, терміново. Тел. (099)370-88-18.

Е/вафельниця. Тел.
(099)329-98-95.

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.

Пральна машина «Бош» (вертикальне
завантаження), на запчастини. 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.

Телевізор, б/в. Тел.
(099)701-00-49.

Купівля

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

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

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

06.4 ОРГТЕХНІКА

Продаж

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

Мобільний телефон «Нокія-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.

Натяжні стелі

ГАРАНТІЯ

12 РОКІВ

063 197 49 81
096 700 89 88

natyazhni_steli_kovel

Сантехбуд

- ВОДА • ОПАЛЕННЯ
- КАНАЛІЗАЦІЯ
- ПРОДАЖ • МОНТАЖ • СЕРВІС



ПОСЛУГИ ЕКСКАВАТОРА

- НАВАНТАЖЕННЯ • ТРАНШЕЇ • КОТЛОВАНИ
- ПОСЛУГИ ФРОНТАЛЬНОГО НАВАНТАЖУВАЧА
- ДЕМОНТАЖНІ РОБОТИ
- ВСЬ СПЕКТР БУДІВЕЛЬНИХ ПОСЛУГ

+38 095 333 66 76
+38 097 481 82 28

м. Ковель, вул. Ветеранів, 3

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.

Е/прилад-тестер. Тел. (099)329-98-95.

Ключ розвідний, гайковий 46мм. Тел. (099)329-98-95.

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.

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

Ліцензія №3-Л-31-05-18

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.

07  **ХОБІ ТА ДОЗВИЛЛЯ**

07.1  **ХОБІ, КОЛЕКЦІОНУВАННЯ, АНТИКВАРІАТ**

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

Ковзани жіночі, р. 35, 650грн. Тел. 26-38-67.

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

08  **ПОСЛУГИ**

08.2  **БУДІВЕЛЬНІ ПОСЛУГИ**

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

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 роботи: муровання 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, настилення ламінату, облицювання плиткою, нанесення декоративних штукатурок та ін., якісно, ДР. Тел. (050)178-84-71, (067)152-89-03.

Любов – така ж опора душі, як ноги для тіла.
К. фон Сісна

КУПУЄМО

- холодильники • каталізатори • газові колонки
- плити • чавунні радіатори • лампові телевізори
- самовари • пральні машинки

у будь-якому стані

забираємо власним транспортом

050 070-10-45



LINKTRANS

ПОСЛУГИ ТА РЕМОНТ СПЕЦТЕХНІКИ

планування земельних ділянок

ПРОДАЖ
щебеню, піску, суміші ґрунту

ТОКАРНІ РОБОТИ

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

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 БАНН

ЗНОВУ НОВА

(098) 155-15-15

ПОСЛУГИ МАНІПУЛЯТОРАМИ

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

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

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.**

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 бутіка №30)
вул. Кравчука, Варшавський ринок, кіоск №35
e-mail: chabanchuk@mail.ua <http://attribut.ub.ua>

БУРІННЯ ВОДЯНИХ СВЕРДЛОВИН (труби 50мл під міні-башні та 125мл під глибинний насос), можливо у приміщенні та в місцях без електроенергії, встановлення ручних колонок.

Тел. **(050)692-55-02, (096)650-31-69.**

Мурування огорож, заливання фундаментів під огорожі, власні щити на опалубку, ліси та бетонозмішувач, облицювання будинків цеглою.

Тел. **(050)616-72-69.**

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.**

Ремонтно-будівельні роботи: кладка плиток, цегли, блоків, ремонт дахів.

Тел. **(067)361-39-18, (050)975-72-11.**

Внутрішні ремонтні роботи: монтаж гіпсокартону, шпаклювання, фарбування стін, наклеювання шпалер, облицювання плиткою; утеплення фасадів.

Тел. **(095)149-10-20.**

Вантажні перевезення по місту, області, Україні, а/м Фольксваген ЛТ-35, максі. Тел. **(066)649-90-10, (067)528-53-80.**

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.**

ВИГОТОВЛЯЄМО ПАМ'ЯТНИКИ

- ЯКІСНІ ПОРТРЕТИ
- ЦІНИ ВИРОБНИКА
- РОЗСТРОЧКА

м.Луцьк, вул. Львівська, 63 (біля колишніх спортоварів)

(066) 892-98-18 (0332) 26-50-27

Сайт: memoarh.com

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.**

ПАМ'ЯТНИКИ З КАР'ЄРУ

Сайт: memorial.lutsk.ua

- якісні портрети
- доступні ціни

м. Луцьк, вул. Ковельська, 9 (приміщення Укрпошти)

(066) 073-90-88 (098) 232-16-82

Розум полягає не лише у знанні, але й у вмінні застосовувати ці знання. Арістотель

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 каналізації, каналізаційних труб, видалення жиру та нальоту, професійне обладнання, 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.**

У світі немає нічого абсолютно помилкового. Навіть зламаний годинник двічі на добу показує точний час. Пауло Коельйо

ТОВ ПКФ «Євростар»

КУПУЄМО МЕТАЛОБРУХТ

ЧОРНИХ ТА КОЛЬОРОВИХ МЕТАЛІВ, ВІДПРАЦЬОВАНІ АКУМУЛЯТОРНІ БАТАРЕЇ

МОЖЛИВИЙ САМОВИВІЗ, ПОРІЗКА ТА ДЕМОНТАЖ

Ліц. АВ №491012 від МППУ від 15.09.2009р. Ліц. АЕ №272248 від МЕРПУ від 22.08.2013р. Ліц. АВ №491006 від МППУ від 15.09.2009р.

ПРОДАЖ МЕТАЛОПРОКАТУ

м. Луцьк, просп. Перемоги, 30. | Тел.: **(068) 347-46-07**

09  **БІРЖА ПРАЦІ**

Пропоную

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

Адміністративний працівник в офіс, робота з документацією та людьми, дохід до 12000грн. Тел. (067)270-32-32, (063)119-72-45.

Адміністративний працівник в офіс, робота з документацією та людьми, дохід до 12000грн. Тел. (050)027-11-48, (067)579-55-92.

Асистент керівника в офіс, робота з документами, людьми, можливість кар'єрного росту, дохід до 13000грн. Тел. (050)027-11-48, (067)579-55-92.

Вантажник, доїзд безкоштовно. Тел. (097)669-17-35.

Водії кат. Д потрібні для роботи на маршрутах м. Києва, дохід 1500грн/день, житло. Тел. (066)521-53-97.

Щасливий не той, хто має все найкраще, а хто бере краще, з того, що має. Конфуцій.

Май більше, ніж покажеш, говори менше, ніж знаєш. В. Шекспір

Господарству з виробництва шампінйонів в Київській області потрібні жінки на збір грибів та чоловіки (різноробочі), житлом забезпечуємо, оплати гарантуємо. Тел. (067)209-15-05.

Лівійська нафтова компанія: польовий менеджер сайту, інженер-механік, інженер-будівельник, інженер-електрик, планувальник, кресляр, зварювальник, механік, кранівник, екскаваторник, лікарі; Ізраїль - доглядальниця. Ліц. МСПУ АВ №585042 від 09.11.19р. Тел. (067)232-69-04.

На грибне під-во запрошуємо різноробочих, з/п 13000-20000грн(від виробітку), збирники грибів (бажано з д/р), з/п 14000-18000грн (від виробітку), місце роботи: Київська обл., Фастівський р-н., гуртожиток, харчування. Тел. (096)351-59-66.

Ми так боїмося бути нав'язливими, що можемо здатися байдужими. Е.М. Ремарк

На взуттєву фабрику
потрібні на роботу
ЗАТЯГУВАЛЬНИКИ ВЗУТТЯ
067 332 08 24

Працівник в торговий відділ оптової компанії, робота з клієнтами та партнерами, дохід до 10000грн + премії. Тел. (098)883-40-88, (066)199-98-03.

Працівник на посаду помічник керівника, комунікабельний, енергійний, можливий кар'єрний ріст. Тел. (098)599-02-34.

Прибиральник виробничих приміщень, двірник, доїзд безкоштовно. Тел. (097)669-17-35.

Приймальник заповнень в офіс, прийом дзвінків, заповнення бланків замовлень/заявок, гнучкий графік 4-8год., щотижнева оплата. Тел. (067)270-32-32, (063)119-72-45.

ПОТРІБЕН НА РОБОТУ:
ВОДІЙ
всі категорії
з/п 28 000 грн, соцпакет
77 10 20

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

Робота в Польщі, м. Глівіци, офіційна та гідна робота на медичному складі (з/п до 20000грн) та на будову (з/п до 35000грн), безкоштовні вакансії, надаємо житло. Ліц. МСПУ №981 від 10.07.2018р. Тел. (093)016-54-13 (вайбер), (067)17-44-42.

Робота від студента до пенсіонера в офісі, гнучкий графік, високий дохід + премії. Тел. (050)547-53-82.

Співробітник в офіс з досвідом роботи педагога, робота з людьми, комфортні умови праці. Тел. (050)547-53-82.

Співробітники для роботи в офісі, з ДР та без, навчання безкоштовне, повна, часткова зайнятість, гідна оплата + премії. Тел. (063)887-57-22.

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

У зв'язку з реконструкцією газину АТБ потрібні: електрик, сантехнік, жестяник, зварювальники, підсобні робітники, будівельники (бетонні, плиткові, малярні, оздоблювальні, шпаклювальні, штукатурні, покрівельні роботи). Тел. (067)400-54-57.

Шукаю
Підробіток для жінки, 2-3 год./день. Тел. (063)878-62-53.

Роботу або підробіток на неповний робочий день. Тел. (097)753-96-51.

Роботу вахтера або сторожа, жінка, 60р. Тел. (099)235-08-89.

Роботу няні або вихователя, ДР. Тел. (098)128-04-92.

Роботу охоронника. Тел. (050)688-85-61, (099)139-42-66.

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, прибиральниці, неповний або повний робочий день, ДР в офісі. Тел. (099)235-08-89.

Роботу посудомийниці, техпрацівника, доглядальниці, повний або неповний робочий день. Тел. (050)682-53-58.

Роботу різноробочим на будівництві. Тел. (068)678-96-38.

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

Роботу різноробочим. Тел. (050)688-85-61, (099)139-42-66.

Роботу сторожа. Тел. (068)678-96-38.

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

10  **КОНТАКТИ, ЗНАЙОМСТВА**

10.7  **ІНШЕ**

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

ПІДПРИЄМСТВО ЗАПРОШУЄ НА РОБОТУ
БУДІВЕЛЬНИКІВ
РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ:

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



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

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

- ГОЛОВНИЙ БУХГАЛТЕР
- ОФІС-МЕНЕДЖЕР
- ІНСПЕКТОР ВІДДІЛУ КАДРІВ
- ЗАВСКЛАД
- ТОРГОВИЙ ПРЕДСТАВНИК
- МЕНЕДЖЕР НА ВИПИСКУ
- БУХГАЛТЕР ПО ЗАРПЛАТІ

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

ОГОЛОШЕННЯ • РІВНЕ

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

Будинок, с. Дворовичі, Рівненський р-н, 25км від м. Рівне, площа 60кв.м, ділянка 0,81га, газ, криниця, господарські споруди, ціна 4800, торг. Тел. (097)751-65-57.

Земельні ділянки, 2шт.: с. Омеляна (Агропереробка) третя лінія, 0,1га, ціна 37000, та с. Городище, 0,11га, ціна 23000. Тел. (097)370-35-05, (097)981-30-65.

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

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

Коли живеш у злагоді із собою, тоді під силу ладити і з іншими.
М. Мамчич

02.6  **СІЛЬГОСПТЕХНІКА****Продаж**

Прес-підбирачі, комбайни зернозбиральні, бурякозбиральні, 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.

03  **УСЕ ДЛЯ БУДІВНИЦТВА**03.1  **БУДІВЕЛЬНІ ТА ОЗДОБЛЮВАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ****Продаж**

Дошки, балки, крокви, рейки усіх розмірів, сухі та свіжоспиляні. Дошка для підлоги шпунтована, вагонка. Доставка. Тел. (096)242-26-61, (068)016-60-98.

04  **ПРЕДМЕТИ СПОЖИВАННЯ**04.7  **ІНШІ ТОВАРИ****Продаж**

Продаж дрова, дуб. Тел. (096)542-96-47.

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

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

08.3  **АВТОПОСЛУГИ**

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

09  **БІРЖА ПРАЦІ****Пропоную**

Водії кат. Д потрібні для роботи на маршрутах м. Києва, дохід 1500грн/день, житло. Тел. (066)521-53-97.

Господарству з вирощування шампінйонів в Київській області потрібні жінки на збір грибів та чоловіки (різноробочі), житлом забезпечуємо, оплату гарантуємо. Тел. (067)209-15-05.

Лівійська нафтова компанія: польовий менеджер сайту, інженер-механік, інженер-будівельник, інженер-електрик, планувальник, кресляр, зварювальник, механік, кранівник, екскаваторник, лікаря; Ізраїль-доглядальниця. Ліц. МСПУ АВ №585042 від 09.11.19р. Тел. (067)232-69-04.

На грибне під-во запрошуємо різноробочих, з/п 13000-20000грн (від виробітку), збиральники грибів (бажано з д/р), з/п 14000-18000грн (від виробітку), місце роботи: Київська обл., Фастівський р-н., гуртожиток, харчування. Тел. (096)351-59-66.

Потрібні охоронники, старші охоронники, без шкідливих звичок, не судимі. З/П від 10000грн (офіційно). Пріоритет: заняття спортом, диплом охоронця. Консультація за адр. м. Рівне, вул. Князя Романа, 12А (вівторок та четвер, о 17-00). Тел. (067)382-67-90, (0362)69-07-30.

Бережіть тих людей, після зустрічі з якими щось світле та радісне оселяється у вашій душі. Ошо.

Прибиральники (ч/ж) у торгові центри, супермаркети м. Києва, у мобільні бригади, терміново, робота позмінна, допомога з житлом, з/п 12000-20000грн. Тел. (067)526-84-35.

Продавець-консультант у кіоск тюлі, ринок «Дико-го». Деталі за телефоном. Тел. (067)674-28-42.

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

Робота в Польщі, м. Глівіци, офіційна та гідна робота на медичному складі (з/п до 20000грн) та на будову (з/п до 35000грн), безкоштовні вакансії, надаємо житло. Ліц. МСПУ №981 від 10.07.2018р. Тел. (093)016-54-13 (вайбер), (067)17-44-42.

У зв'язку з реконструкцією магазину АТБ потрібні: електрик, сантехнік, жестяник, зварювальники, підсобні робітники, будівельники (бетонні, плиткові, малярні, оздоблювальні, шпаклювальні, штукатурні, покрівельні роботи). Тел. (067)400-54-57.

Шукаю

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

10  **КОНТАКТИ, ЗНАЙОМСТВА**10.2  **ВВАЖАТИ НЕДІЙСИМ**

Втрачено посвідчення ветерана військової служби, СБВ №006457, видане на ім'я Мороз Віталій Адамович, вважати недійсним.

Пильний уважно за природою, і ти будеш все розуміти набагато краще. Альберт Ейнштейн.

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



Країна на Середньому Сході	Рослина "ведмежа лапа"	Представник народності іранської мовної групи	Довгий мотузок із зашморгом на кінці	▼	Степове військо	▼	Вартість речі	▼	Набридла золотій рибиці
▶	▼	▼	▼		Чоловіче ім'я	▶			
Шпіндель, вал	▶						Ціна валюти		Зрадив Христа
▶					Японська фірма електроніки	▶	▼		▼
Машина для скошування зернових та інших рослин		Рід хижих птахів		С/г пристрій, різновид жниварок	▼	Час, період		Річка в Білорусі, ліва притока Дісни	
Комаха родини хоботкових метеликів	▶	▼				▼		▼	
Боєць, який готує гарматне сало	Гауптвахта, караульня		Застереження, попередження	Вічно-зелене хвойне дерево	▶				
▶	▼		▼				Бронетранспортер		Висота звуку
Низький чоловічий голос	▶			Столиця Марокко	▶				▼
▶						Те саме, що впускання		Іспан. політик, прем'єр-міністр Іспанії	
Зменш.-пестл. до фант		Священний бик у єгиптян		Трав'яниста рослина родини ранкових	▶			▼	
Давньо-єгипетські карти для ворожіння	▶	▼		▼	Пташа орла		Друге за величиною місто Бразилії		Третій цар Юдейського царства з 913 по 873р. до н.е.
▶					Скарбничка голосів або сміття	▶	▼		▼
Дитячий головний убір	Іспанський співак Енріке	▶							
Найбільший з усіх пророків Ізраїля, син Амоса	▶				Деревна шкіра	▶			

Корисне сміття, яке можна запасти взимку й перетворити на добрива



Городники, які практикують органічне землеробство на своїх дачних ділянках, знають не з чуток, яка величезна кількість органіки потрібна в сезон. Тому в них ніщо не пропадає даремно: гнілі деревинки спалюються для одержання попелу, друзки й дрібні гілки відправляються в малинники в якості мульчі, кухонні відходи йдуть у компостну купу тощо.

Але ось настає зима, дачники повертаються у свої міські квартири, де всі корисні відходи, які могли б допомогти в боротьбі зі шкідниками або поліпшити родючість ґрунту, перетворюються на звичайне сміття – у квартирі ж багаття не розведеш і компостну купу не спорудиш.

І все-таки... Деяку органіку можна й варто запасти взимку, щоб потім використати з користю для свого городу.

ЦИБУЛИННЯ

Суха цибульна лушпайка не гніє, не псується, добре зберігається в тканинних або відкритих поліетиленових мішках, тому її легко можна збирати всю зиму. Фітонциди, що містяться в лусочках цибулі, згодом допоможуть боротися зі шкідниками: цибульний настій використовується, наприклад, для обприскування кущів смородини проти попелиць і павутинного кліща або огірків, якщо у них жовтіє листя.

Настоем цибульної лушпайки можна поливати будь-які культури, щоб підвищити їхню врожайність, особливо корисна ця процедура для томатів.

У цибульній лушпайці відмінно зберігаються коренеплоди: морква, буряк, пастернак, петрушка або селера. Крім того, подрібнена цибульна лушпайка може послужити чудовим мульчуючим матеріалом для грядок з полуницею або сунцею. Вона не тільки удобрює ґрунт і захищає рослини від посухи або перезволоження, а й також відлякує довгоносика – головного шкідника цих ягідних культур.

Цибулиння рекомендується використовувати при заповненні органікою картопляних грядок: запах гнилої цибулі неприємний для багатьох шкідливих комах, навіть для колорадського жука.

ЧОРНО-БІЛІ ГАЗЕТИ ДЛЯ МУЛЬЧУВАННЯ

Скільки збирається макулатури у квартирі – не порахувати! Але ж папір – це відмінний матеріал для мульчування. Як викидайте чорно-білі газети й рекламні листівки, вони ще послужать вам навесні вірою та правдою.

Замульчуйте папером землю в малиннику, і ягода від-

дичить вас відмінним урожаєм. Використовуйте паперову мульчу на грядках з бобовими культурами, викладайте газети в кілька шарів для того, щоб швидше прогріти ґрунт (під паперовою мульчею ґрунт стає теплішим на 3 градуси).

Так само не забувайте, що газети та інші паперові відходи можуть придатися при влаштуванні теплих грядок.

КАРТОПЛЯНІ ОЧИСТКИ – ДОБРИВО ДЛЯ СМОРОДИНИ

Картопляні очистки – джерело крохмалю, яке так подобається смородині, що її ягоди стають завбільшки з вишню. Хочете одержати відмінний урожай смородини? Не полініуйтеся за зиму насушити картопляної шкірки. Очистки відмінно сохнуть на батареї або просто розкладені в один шар на підвіконні, у сухому вигляді їх найкраще зберігати у тканинних мішках.

Протягом весняно-літнього сезону сухі картопляні очистки можна закопувати під кущі або заварювати їх окропом, охолоджувати й використовувати отриманий відвар для поливу смородини.

Ще картопляні очистки рекомендують використовувати як добриво при садінні капусти й огірків. Для цього сухі очистки розмочують у подрібнюють у кашку. При підготовці лунок "картопляну кашу" закладають на дно, присипають зверху землею, а потім висаджують розсаду.

ЯЄЧНІ ШКАРАЛУПКИ ЯК ДЖЕРЕЛО КАЛЬЦІЮ

Зібрати за зиму велику кількість яєчних шкаралупок дуже просто. Спочатку варто трошки підсушити шкаралупу, щоб білок, що залишився усередині, не почав розповсюджувати неприємний запах, а потім просто скласти у звичайний поліетиленовий пакет і гарненько подрібнити. Так шкаралупки не займатимуть багато місця, а навесні відправляться на дачу в якості прекрасного органічного добрива, особливо цінного на закислених ґрунтах.

Яєчну шкаралупу зашпарюють під культури, вимогливі до кальцію. Це баклажани, пер-

ці, дині й кавуни, буряк.

Подрібнену шкаралупу яєць вносять у пристовбурні кола плодкових дерев, особливо вишні, сливи та інших кісточкових, а також закопують під кущами троянд. Якщо кращого застосування яєчним шкаралупкам не знайшлося, їх просто закладають у компост.

ЛУШПАЙКИ ГАРБУЗОВИХ НАСІННЯЧОК

Гарбузові насіннячка – один з найкорисніших продуктів харчування. Вони згубні для багатьох паразитів, що живуть в організмі людини, тому їжте більше гарбузових насіннячок, а от лушпайку від них не поспішайте викидати у відро для сміття. Краще скласти її в паперовий пакет і зберегти до весни. Так любитель гарбузових насіннячок за довгу зиму може забезпечити відмінною мульчею цілу грядку з овочами. Можна так само запасти шкаралупки від фісташок і лісових горіхів, сухі стручки арахісу тощо.

ЦИТРУСОВІ ШКІРКИ ВІД ШКІДНИКІВ

Сушити шкоринки цитрусових нам не звикати: багато хто любить додавати їх у чай через відмінний неповторний аромат. А ще лимонна, апельсинова й мандаринова шкірка допоможе впоратися з деякими шкідниками, особливо з попелицею.

Існує кілька рецептів корисних настоїв з цитрусових кірок:

- 100 г сухих лимонних кірок залити 1 л води й настоювати в темному місці 3-4 доби;
- 1 кг цитрусових очисток пропустити через м'ясорубку, закласти в 3-літрову банку, залити водою й настоювати в темряві 5 днів. Сухі шкоринки варто попередньо замочити. Потім процідити й розвести в пропорції 100 мл настою на 10 літрів води. Можна додати в отриману рідину 40 г господарського мила;
- шкірку 2-х апельсинів залити літром води й витримати тиждень у темному місці. Потім додати трохи рідкого мила і процідити.

Настоем цитрусових варто обприскувати або протерти заражені рослини не менше 2-3 разів.

Манго: користь і шкода для здоров'я, як вибрати



Хоча ми і не їмо кожен день манго, такі азіатські яблука, але все одно цікаво дізнатися, приносить подібна екзотика користь здоров'ю? В принципі, користь манго безумовно є, але от чи можна знайти в наших супермаркетах дійсно смачний і корисний фрукт манго?

Справа в тому, що більшість тропічних фруктів привозять в нашу країну недозрілими. А у недозрілих плодів і смак, і властивості дещо інші, ніж у стиглих. Смак, прямо скажемо, на любителя. Але стиглий манго має дуже приємний смак, такий як і сік манго.

КОРОЛІВСЬКИЙ ФРУКТ МАНГО, СКЛАД І КОРИСТЬ

Стигли плоди, є шикарним

джерелом незамінних амінокислот, мають антиоксидантні властивості, містять у собі вітаміни А, З, Е, ДО, РР, групи В, а також мікроелементи – магній, марганець, мідь, селен, цинк, фосфор, залізо, калій, кальцій.

За багатьма даними, вживання плодів манго здатне запобігти розвитку ракових захворювань, знижує холестерин, покращує сутінковий зір, підвищує загальний тонус, настрій і навіть імунітет, є афродизіаком.

Завдяки проносним і сечогінним властивостям цього екзотичного фрукта, його часто використовують в дієтах (наприклад, манго-молочна дієта), так і калорій в цих плодах зовсім не багато.

Дуже корисний буде манго при простудних захворюваннях, запальних проявах у горлі, ротової порожнини, плід сприяє поліпшенню згортання крові, тому незамінний при схильності до кровотеч, зміцнює серцевий м'яз.

МАНГО – ХАРЧУВАННЯ З КОРИСТЮ

Манго рекомендують вживати з жирними м'ясними стравами, так як плід нейтралізує удар по печінці і жовчних протоках великої кількості жиру. Після такого поєднання не повинно бути печії і тяжкості в шлунку.

ОБЕРЕЖНО, ШКОДА МАНГО, ПРОТИПОКАЗАННЯ

Категорично не радять поєднувати манго з алкогольними напоями.

У шкірці плоду містяться речовини, які сприяють появі алергічної реакції, так що якщо

ви маєте схильність до алергії, утримайтеся від вживання манго з шкіркою, його вам навіть чистити від шкірки варто в рукавичках.

У великих кількостях плоди викликають розлад шлунку і алергічні реакції, все ж не варто забувати, що ми не індуци (батьківщина манго) і наш кишковий тракт не настільки адаптований до екзотики.

ЯК ВИБРАТИ МАНГО?

Стиглий плід манго солодкуватий, або трохи з кислинкою, іноді може нагадувати персик, повинен пахнути, особливо це відчувається в районі плодоножки, смолистый запах, віддає хвоєю, якщо запах віддає алкоголем або кислятиною, це означає, фрукт безнадійно зіпсований.

Поверхня манго має бути гладка, блискуча, консистенція пружна, перезрілий плід втрачає свою пружність (сильно вдавлюється, підтікає) і при розрізі нагадує гарбузову кашу. Смак теж змінюється. Існують сорти десертні і для соусів, всього їх понад 30, так що доведеться пристосовуватися і запам'ятовувати при купівлі особливості стиглого і смачного плоду.

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 проантоціанідини. 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.

Корисно, вчасно та в міру: як харчуватись здорово?



Здавалось би, усі знають про те, як треба харчуватись правильно. Та статистика невблаганна: 20% усіх передчасних смертей спричиняє саме неповноцінне харчування. Тобто, нездорове харчування впливає на організм сильніше, ніж куріння та інші шкідливі звички. Також це може спричинити купу хвороб: від цукрового діабету та серцево-судинних захворювань до депресії та деменції.

Нинішнє покоління все більше дбає про здорове харчування та робить це трендом. Кафе та ресторани пропонують менше салатів з майонезом, а реклама розповідає про суперфуди як про "магічну пігулку" від всього на світі. Та здорові продукти – це не лише ча, кіноа чи рослинне молоко, які кусаються ціною. Це і звичайні фрукти, овочі, крупи та інша їжа, яку можна знайти на прилавках будь-яких супермаркетів.

Що ж тоді їсти, щоб бути здоровим?

Три правила, на яких тримається збалансоване харчування: корисно, вчасно та в міру.

А тепер розповімо детальніше про кожен з них.

КОРИСНО

Для збалансованого раціону нам потрібні білки, жири, вуглеводи, клітковина, вітаміни та мікроелементи, а також достатня кількість рідини. Якщо прибрати будь-який елемент з цього рівняння – баланс буде втрачено, а раціон перестане бути здоровим. Тому не варто захоплюватись дієтами та жорсткими обмеженнями у їжі. По-перше, так легко зірватися, по-друге – ваш організм страждає від того, що не отримує достатньо поживних елементів для життя. Контролюйте свій

раціон для того, щоб бути здоровим та почуватись добре, а не для цифри на вагах.

Половину раціону мають складати овочі та фрукти, решту – цільнозернові злаки, м'ясо, бобові, горіхи та насіння. Якщо ви не вживаєте продуктів тваринного походження, обов'язково дбайте про надходження до організму достатньої кількості білка, кальцію, магнію, цинку, та заліза.

Чим менше солі в раціоні, тим краще. Рекомендовано вживати до 3 г солі в день, та ця норма часто перевищується. Враховуйте, що додана сіль у продуктах теж рахується.

Доданий цукор – зло в чистому вигляді. Це порожні калорії, стрибки інсуліну та підвищений ризик діабету. Середньостатистична добова норма цукру – 30-50 г. Здається, що це досить багато, цілих 10 чайних ложок. Та найбільша проблема криється у доданому цукрі. Він є навіть у продуктах, які здаються здоровими на перший погляд. Наприклад, у баночці йогурту з фруктовим наповнювачем може бути навіть добова норма цукру. Уважно читайте етикетки продуктів та давайте бій пустим калоріям.

Надлишок висококалорійної жирної їжі ще нікому не допоміг стати здоровішим. У фастфуді, снеках та смаженій їжі міститься багато насичених та трансжирів, надлишок яких призводить до зростання рівня інсуліну в крові та ризику виникнення хвороб. Натомість звертайте увагу на інші джерела жирів: жирну морську рибу, молоч-

ні продукти та жири рослинного походження. Але пам'ятайте, що усього має бути в міру.

ВЧАСНО

У цьому пункті все досить просто. Кажемо "так" сніданку, обіду і вечері, "ні" – купі перекусів. Там взяв кави з печивом, там перекусив бутербродом на ходу – і не помітив, як набралася добова норма калорій. А відчуття ситості так і нема. Тому варто не пропускати основні прийоми їжі та харчуватись регулярно в один і той же час. Це допоможе покращити травлення та процеси обміну речовин. До того ж, після ситого обіду не захочеться "добиратись" перекусами.

В МІРУ

Рекомендована добова норма калорій для кожного різна. Це залежить від багатьох факторів: статі, віку, способу життя та різних індивідуальних особливостей. В середньому для жінок це 2000 кілокалорій, для чоловіків – 2500, а для дітей – 1800. Для визначення персональних харчових норм, які допоможуть бути здоровішими конкретно вам варто проконсультуватись із сімейним лікарем, який врахує особливості вашого організму. Пам'ятайте, що шкідливим є як надлишок, так і нестача калорій.

Матеріали підготовлено командою соціального проекту "Твій сімейний лікар"

Шість причин, чому варто їсти мандарини

Пропонуємо ознайомитися з причинами, за якими їсти мандарини не тільки смачно, а й корисно.

Мандарини зміцнюють зір. У них міститься вітамін А, зеаксантин і лютеїн, які позитивно впливають на структуру зорового нерва, покращують кровопостачання в ділянці очниці, підвищують гостроту зору. Всього лише одна мандаринка в день допоможе вашим очам

менше втомлюватися. Мандарини поліпшують травлення. Вони зменшують ризик запалень в жовчному міхурі й печінці, покращують процес перетравлення жирів. Також, якщо у вас дисбактеріоз, мандарини допоможуть нормалізувати мікрофлору кишечника.

Мандарини відновлюють пам'ять. Все завдяки вітаміну В і рутину, які сприяють поліпшенню пам'яті, нормалізації сну та відновленню нервової системи. Мандарини позбавляють від застуди. Взимку, коли ризик застудитися найбільший, фітонциди в цих цитрусових діють як природні антисептики.

Мандарини зміцнюють імунітет. У мандаринах, як і в усіх

інших цитрусових, багато вітаміну С, який підвищує захисні сили організму та зміцнює імунітет. Мандарини покращують роботу серця. Якщо ви завжди видаляєте білі сіточки, перед тим як з'їсти мандарин, то робите це абсолютно даремно: канадські вчені повідомили, що ці сіточки й самі мандарини покращують роботу серцевого м'яза і зміцнюють судини.

9 ефективних способів лікування п'яркової шпори



Шпора може стати справжньою катастрофою для нас. Цей маленький твердий згусток знизу п'яркової кістки може викликати багато дискомфорту під час ходьби або бігу. Приблизно 50 відсотків людей з п'яркою шпорою страждають від болю. Насправді шпору не так легко побачити на п'яті, тому що вона зазвичай завдовжки приблизно чверть дюйма. Звільнитися від цієї дратівливої проблеми не так вже й просто і вимагає певних зусиль.

Отже, нижче пропонуються способи позбутися від цих шпор.

1. НАНЕСІТЬ ХОЛОДНИЙ КОМПРЕС НА П'ЯРКОВУ ШПОРУ

Не ігноруйте біль у ногах і намагайтеся доглядати за своїми ногами вдома. Після застосування холодного компресу ви одразу відчуєте полегшення від п'яркою шпору.

Лід допомагає швидко зменшити біль, але для довготривалого ефекту варто почати приймати ліки. Якщо у вас немає холодного компресу під руками, ви можете взяти кубик льоду і загорнути його в тканину, щоб зробити його самотужки.

2. ОДЯГАЙТЕ НА НІЧ ВЗУТТЯ-ШИНУ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЮ ПІДОШВОЮ

Взуття-шину одягають під час сну на зламану ногу, щоб полегшити біль. Спочатку це може бути не так зручно, але

ви звикнете до цього і незабаром почнете помічати зміни на краще.

Можна придбати їх у магазині спортивних товарів, аптеці або через Інтернет.

Не турбуйтеся про розмір, ви зможете вибрати невеликий, середній або великий розмір взуття.

Підошовні нічні шини можуть бути дуже ефективними в поліпшенні стану вашої хвороби.

3. ВДАЙТЕСЯ ДО ФІЗИОТЕРАПІЇ ТА РОБІТЬ ВПРАВИ НА П'ЯРКОВІ ШПОРИ

Ніколи не забувайте відвідати спеціаліста, щоб отримати фізіотерапевтичне лікування. Майте на увазі, що дуже важливо знайти медичного фахівця з відповідною освітою, щоб вони не завдали вам шкоди ще більше.

Спеціаліст також може порадити вам, які вправи ви зможете робити вдома.

Такі тренування допоможуть вам зменшити біль і од-

ночасно тренувати м'язи. Повторюйте їх щодня, коли у вас є вільний час, як-от наприклад, перед сном і носінням шини.

4. ЗАСТОСУЙТЕ ЯБЛУЧНИЙ ОЦЕТ НА П'ЯРКОВІ ШПОРИ

Цей домашній засіб є простим, але ефективним! Яблучний оцет можна використовувати для зменшення болю і набряку лише за кілька застосувань. Візьміть тканину і замочіть її в оцті. Потім накладіть компрес навколо п'яркою шпору. Повторюйте кожен день, поки не відчуєте полегшення.

5. ВИКОРИСТОВУЙТЕ ЗВИЧНІ ОРТОПЕДИЧНІ УСТІЛКИ, ПРИЗНАЧЕНІ ФАХІВЦЕМ

Простий, швидкий і ефективний метод! Ортопедичні вставки, які ви можете помістити у взуття, можуть бути зроблені вашим лікарем, або він також може порадити вам, де їх можна придбати і яка форма вам потрібна. Не хвилюйтеся, що вони дорогі

і за ціною – цей метод надзвичайно ефективний і може полегшити біль при ходьбі. Устілки можна використовувати до 5 років, і вони є гарною інвестицією у ваше здоров'я, навіть якщо у вас немає п'яркою шпору.

6. РОБИТИ ІН'ЕКЦІЇ ПРОТИЗАПАЛЬНИХ ПРЕПАРАТІВ

Ці ін'екції допоможуть одночасно позбутися болю і запалення. І це те, що вам потрібно!

Попросіть свого лікаря призначити вам відповідний препарат, і не купуйте його без належної медичної консультації, особливо, якщо ви не відчуваєте болю або дискомфорту. Не займайтеся самолікуванням, просто зверніться до лікаря. Зрештою, це ваше здоров'я та благополуччя.

7. ВИКОРИСТОВУЙТЕ СОЛЯНІ ВАННИ ДЛЯ НІГ

Сіль лікує, це всім відомо. І вона також може бути гарним лікуванням при п'яркою шпору. Магній допомагає утворенню кісток і розщеплює кальцій.

Додайте трохи солі до теплої, але не гарячої води. Замочіть ноги у ній протягом години, додаючи гарячу воду, коли вона почне охолоджуватися.

8. ВИКОРИСТОВУЙТЕ ЛЬОН АБО ЛЛЯНУ ОЛІЮ

Можна також спробувати зробити компрес з льону або лляної олії. Візьміть шматок тканини, змочіть його в олії, потім нанесіть цю тканину на п'яркою шпору і загорніть її, щоб вона була теплою. Ви можете залишити такий компрес на ніч. Цей засіб можна використовувати часто, оскільки він не є хімічним. Насолоджуйтеся гарним сном і відчувайте себе краще вранці!

9. НАНЕСІТЬ ПАСТУ З СОДИ НА УРАЖЕНУ ДІЛЯНКУ

Лише кілька крапель води і питної соди можуть допомогти вам позбутися болю і дискомфорту. Зробіть пасту і нанесіть її на хворобливу ділянку. Не забудьте загорнути ногу марлею і еластичною пов'язкою.

Ці легкі засоби захисту можуть ефективно допомогти вам полегшити своє життя, якщо ви страждаєте від п'яркою шпору. І більшість інгредієнтів ви точно знайдете у себе вдома.

Ходити весь день у навушниках небезпечно для здоров'я



Дослідження показали, що тривале використання навушників може викликати проблеми з вушною сіркою. Сірка має воскову текстуру і являє собою водонепроникний та захисний секрет. Вона зволожує шкіру зовнішнього слухового проходу і працює як захисний механізм для запобігання інфекції, створюючи бар'єр для комах, бактерій і води.

Вухо самостійно очищається, тому чистити вуха не потрібно зовсім. Однак якщо вушний прохід закритий, вушна сірка не може нормально просуватися назовні.

Якщо періодично використовувати навушники-вкладиші, проблем не має бути. Але тривале використання може викликати кілька проблем:

- сірка стає більш щільною, що ускладнює її виведення з організму;
- відсутнє самоочищення, що може призвести до запалення;
- відсутній потік повітря, що

зберігає сірку занадто липкою, викликаючи її накопичення;

- піт і волога затримуються у вухах, підвищується ймовірність бактеріальної та грибкової інфекції;

- знижується загальна гігієна, якщо навушники не очищаються регулярно;

- пошкоджується слух за наявності занадто високої гучності.

Якщо сірка накопичується у вусі у великій кількості, можуть з'явитися проблеми зі слухом, а також інші симптоми, такі як біль, запаморочення, шум у вухах і свербіж.

На якій олії краще готувати їжу

Ми використовуємо різні жири (найчастіше соняшникову та оливкову олію) для приготування страв у смаженні, тушкуванні, пасеруванні. Однак дослідження свідчать, що не всі жири варто піддавати дії високих температур.

При сильному нагріванні компоненти, що містяться в оліях, окислюючись, виділяють токсичні альдегіди (оксигеновані α, β ненасичені), які пов'язують із розвитком нейродегенеративних захворювань, серцево-судинними патологіями та деякими видами раку.

Показано, що в прогрітих більше 190° оліях, в складі яких є багато поліненасичених жирних кислот омега-6 та омега-3 (зокрема лляна та соняшникова), утворення токсичних альдегідів відбувається швидше та в більшій кількості, ніж у тих, що містять мононенасичені жирні кислоти (оливкова, ріпакова).

Є дослідження, які пов'язують підвищення артеріального тиску, порушення метаболізму жирів та негативний вплив на клітини травного тракту й кишкову мікрофлору із дією цих сполук. Поряд

з цим насичені жирні кислоти тваринних жирів, як от масла і смальцю, практично не піддаються окисленню при нагріванні, а отже й утворення токсичних альдегідів практично не відбувається.

Отже, для смаження найкраще підійде масло чи смалець або ж оливкова олія, а ось соняшникову краще використати в салатах або в приготуванні страв, що не вимагають сильного нагрівання. Звичайно наш організм захищають потужні фільтри – печінка та імунна система, але й вони мають свій ресурс.

ПОЖИВНА ЦІННІСТЬ І ФУНКЦІЯ В ОРГАНІЗМІ

Харчові жири, які ми споживаємо різняться своїм складом. Так, масло і смалець цінні для нас холестерином, який стабілізує мембрани клітин

тіла, а також є попередником статевих гормонів, глюкокортикоїдів (беруть участь в стрес-реакціях) і мінералокортикоїдів (регулюють артеріальний тиск) та жовчних кислот.

Насичені жирні кислоти тваринних жирів йдуть на створення запасів власного жиру для енергетичних потреб та нормального функціонування жирової тканини як ендокринного органу (регулює харчову поведінку, роботу імунної системи, стан крові).

Рослинні олії (соняшникова, ріпакова, кукурудзяна) є обов'язковим компонентом раціону, оскільки містять омега-6 поліненасичені жирні кислоти, які не утворюються в нашому організмі (є незамінними). Лінолева та арахідонова кислоти є компонентами клітинних мембран, з них утворюються місцеві гормони – ейкозаноїди, що беруть участь в розвитку запалення, регуляції тону судин.

Інша група незамінних поліненасичених жирних кислот – омега-3, ключовим представником якої є ліноленова кислота, в оліях представлена бідно,

за винятком лляної, де їх біля 53%.

Омега-3 кислоти, яких особливо багато в жирних сортах морської риби, є джерелом утворення трохі іншого набору ейкозаноїдів, що загалом дає протизапальний та гіпотензивний ефект. Тому важливим є дотримання оптимального співвідношення споживання омега-6 та омега-3 жирних кислот, яке, за даними літератури, повинно бути 4:1.

ТРАВЛЕННЯ І ЗАСВОЄННЯ ХАРЧОВИХ ЖИРІВ

Здорове харчування передбачає, що жири становлять не більше 30% від всієї отриманої енергії.

Цей компонент їжі вимагає специфічної обробки травною системою, що є неможливим без нормального функціонування печінки, яка продукує жовч для емульгації (підірнення) часточок жиру та підшлункової залози, що виділяє фермент ліпазу, яка розщеплює емульгований жир.

Поради, як правильно підготувати шкіру до зими



Взимку шкіра особливо потребує захисних засобів, тим більше суха, оскільки вона більше схильна до погодних стресів. Допомогти вам в цьому можуть креми, до складу яких входять жири або віск, - вони допоможуть запобігти випаровуванню вологи і послужать хорошими утеплювачами.

До недавнього часу вважалося, що взимку безпосередньо перед виходом на вулицю ні в якому разі не можна користуватися зволожуючими засобами. Ствердження вірне, сперечатися безглуздо. Візьмемо, наприклад, такий прекрасний зволожувач, як гіалуронові кислота, яка є компо-

нентом більшості гідратантних кремів. Її дію можна порівняти з губкою: вона добре вбирає воду, але також легко її і віддає (оскільки проникає тільки у верхній шар шкіри), а взимку це загрожує. При випаровуванні волога забирає з собою і тепло - відбувається різке зневоднення, обличчя сильно переохоло-

джується. Крім того, при сильному морозі може дійти навіть до обмороження!

Отже, в холодну пору року «необмежено» користуватися засобами, що містять гіалуронову кислоту, можна лише в південних краях, в північних же широтах необхідно дотримуватися «сезонного» правила: наносити такий крем тільки ввечері (якщо ви, звичайно, не збираєтеся на нічне randevu). На жаль, вкрай рідко в анотації є попередження про той чи інший препарат, який не слід застосовувати взимку, тому доводиться розбиратися самостійно...

Мешканцям суворих кліматичних зон косметологи радять обирати креми, до складу яких входить серин - чудовий гідрофіксатор. На відміну від гіалуронові кислоти, він глибоко проникає в шкіру, а це означає, що йому не страшні мороз і вітер.

Якщо влітку ви могли прекрасно обходитися без тонального крему і пудри, то взимку радимо згадати про них навіть тим, хто не дуже захоплюється декоративною косметикою, бо вони виконують ще й захисну

функцію. Основне правило: наносити не раніше, ніж через 10-15 хвилин після денного крему, і не пізніше, ніж за 15-20 хвилин до виходу на вулицю. Зверху нанесіть шар пудри - і ви в цілковитій безпеці!

Пропонуємо дуже просту процедуру, яка дозволить вам всю зиму відчувати себе добре, - це масляний масаж. Для нього потрібно кунжутне масло холодної вичавки, яке слід попередньо підготувати: взяти 1-2 л масла і прогріти до 108°C, дати йому охолонути, після чого перелити в чистий сухий посуд, краще скляний. Масляний масаж робиться з ранку перед душем. Безпосередньо перед процедурою невелику кількість масла підігрівають до температури, прийнятної для тіла, наливають на долоню і наносять на шкіру. Починати потрібно з голови (обличчя і потилиці). Послідовність його подальшого нанесення така: шия, руки, плечі, груди, спина, живіт і ноги. Всі рухи виробляються в напрямку зверху вниз, на живіт масло наноситься круговими рухами за годинниковою стрілкою. Потім почекати 15 хвилин в теплом місці і прийняти душ.

Що таке циркадні ритми та на що вони впливають

Сон і неспання, викиди гормонів, травлення - багато процесів у тілі циклічні та залежать від часу доби. В основі цієї синхронізації лежать циркадні ритми.

Циркадні ритми - це фізичні та поведінкові зміни, як залежать від 24-годинного циклу.

ЯК ПРАЦЮЮТЬ ЦИРКАДНІ РИТМИ

Циркадні ритми регулюються внутрішнім біологічним годинником - системою з кількох ланок. Головну роль в цьому має - супрахіазматичне ядро, яке розташоване в гіпоталамусі в мозку. Це скупчення з 20 000 нейронів, яких по зоровим нервам надходять сигнали від сітківки очі у тому, що у неї потрапляє світло. У відповідь на імпульс від зорових нервів

гіпоталамус реагує двома шляхами: конт-ролює вироблення гормонів і безпосередньо на інші органи з допомогою нервових зв'язків. Ось як це працює вдень: на сітківку потрапляє світло, рецептори сприймають його та передають сигнал гіпоталамусу.

Він гальмує вироблення мелатоніну, тому ми не хочемо спати, і за допомогою нервових зв'язків стимулює травлення. А вночі - все навпаки.

ЩО РЕГУЛЮЮТЬ ЦИРКАДНІ РИТМИ

Крім циклу сну - неспан-



ня циклічність властива таким процесам: температура; піки викиду гормонів у кров; рівень артеріального тиску; метаболізм; регенерація тканин; психічний стан; пам'ять.

Світло - не єдиний важіль зовнішнього впливу на циркадні ритми.

Температура доквілля, при-

йоми їжі, соціальні взаємодії та фізична активність також впливають на те, як протікають циклічні процеси в тілі. Соціальне життя часом диктує правила, під які адаптуються наш внутрішній годинник, але вони не збиваються, і на зм'яну одній фазі циклу приходиться інша.

5 правил догляду за кімнатними квітами у грудні



Зима – важкий період у житті кімнатних рослин. Занадто висока температура, сухе повітря, протяги під час провітрювання – життя за умов квартири у холодний період року стає справжнім випробуванням для більшості квітів, інформує Ukr.Media.

ЗВОЛОЖЕННЯ ПОВІТРЯ ВЗИМКУ

Одне з найголовніших завдань у догляді за кімнатними рослинами взимку – забезпечити їм нормальний рівень вологості повітря. Оптимальною для квітів, що зростають у приміщенні, є вологість близько 60 %.

Однак у зимовий період, коли вмикається опалення, вона у кілька разів нижча. У результаті через надмірну сухість у рослин починають сохнути кінчики або краї листових пластинок, листя часто жовтіє і опадає.

Є кілька способів, які допоможуть підвищити рівень вологості повітря у кімнаті взимку: розташуйте поруч з квітковими горщиками широкі ємності, що наповнені водою або вологим мохом; рослини поставте у піддони, які наповнені вологим керамзитом; повісьте на батарею мокрий рушник, замінійте його у міру висихання; регулярно обприскуйте рослини з пульверизатора або відправляйте у теплий душ. Перед початком процедур закрийте землю у горщиках поліетиленовим пакетом, щоб не залити її водою; використовуйте спеціальні електричні зволожувачі повітря або встановіть у приміщенні кімнатний фонтан – ці предмети допоможуть не лише рос-

линам, але й людям, які у зимовий період також страждають через занадто сухе повітря.

ПОЛИВ КІМНАТНИХ РОСЛИН У ГРУДНІ

Дуже важливий захід з догляду за кімнатними рослинами у грудні – полив. Надмірна сухість повітря і неправильний полив – дві основні проблеми, які найчастіше призводять до того, що рослини гинуть під час зимівлі.

Як правильно поливати кімнатні квіти у грудні? Це залежить здебільшого від виду рослини, проте основне правило говорить: у зимовий період для кімнатних квітів полив страшний, ніж недолив. Взимку навіть у рослин, що перебувають у приміщенні, зростання й інші біохімічні процеси сповільнюються, тому їм потрібно менше води, ніж у теплу пору року. Ігнорування цього факту призведе до того, що квіти за великої кількості вологи й високої температури почнуть витягуватися, проте стебла у них будуть занадто тонкими, а листя – дрібним. І це у кращому випадку. У гіршому – відбудеться загнивання кореневої системи і квітка просто загине.

З метою профілактики появи корневих гнилей протягом зими поливайте кімнатні квіти

1 раз на місяць розчином Фтоспорину: 3 г препарату розведіть у 5 л води, дайте постояти 3 години і полийте рослини.

Особливості поливу кімнатних рослин у грудні:

- сукуленти поливають не частіше, ніж 1-2 рази на місяць, після повного висихання земляної грудки;

- рослини, у яких відмирає надземна частина, поливають лише 1 раз на місяць, щоб не висохла бульба, що перебуває у землі;

- рослини з великим листям поливають помірно: до зволоження переходять лише після того, як просохне верхній шар землі на глибину близько 1 см;

- рослини, що квітнуть взимку (азалія, зигокактус, кала та ін.) поливають частіше за інші, проте невеликою кількістю води. Квітникарі рекомендують лити воду у піддон;

- для поливу кімнатних рослин взимку використовують трохи теплу відстояну воду.

ЗАХИСТ КІМНАТНИХ РОСЛИН ВІД ХОЛОДУ І СПЕКИ

Взимку рослини у квартирі можуть постраждати як від холоду, так і від спеки. Щоб допомогти їм, зверніть увагу на наступні моменти:

- якщо квіти стоять на підвіконні, утепліть вікно і заклейте всі щілини, звідки йдуть потоки холодного повітря. Слідкуйте за тим, щоб листя рослин не контактувало зі склом;

- якщо підвіконня, підлога, де стоять ємності з квітами, холодні, встановіть горщики на будь-яку теплоізолюючу підставку: дерев'яну решітку, гуму, пінопласт або пінополістирол. Така підкладка захистить кореневу систему від переохолодження;

- під час провітрювання прибирайте горщики з підвіконня або закривайте їх від протягу. Навіть короточасне перебування на морозному повітрі може призвести до загибелі рослини;

- якщо кімнатні квіти розташовані на підставках поблизу опалювальних приладів, захищайте їх від потоків гарячого сухого повітря екраном або постійно тримайте на батареї мокрий рушник.

ОСВІТЛЕННЯ КІМНАТНИХ РОСЛИН У ГРУДНІ

Дуже важливим у зимовому утриманні кімнатних рослин є режим освітлення. У грудні світловий день зовсім короткий, тому багато квітів починають страждати через нестачу світла. Щоб допомогти їм, розташуйте рослини на найсвітліших підвіконнях: південному або східному.

Не забувайте про те, що брудні вікна поглинають до 30 % світла. Щоб збільшити і без того бідний у зимовий час світловий потік, регулярно мийте вікна.

Якщо ви змушені тримати рослини далеко від вікна, у глибині кімнати, забезпечте їм додаткове освітлення: вмийкайте на кілька годин на добу фітолампи.

ЗАХИСТ КІМНАТНИХ РОСЛИН ВІД ШКІДНИКІВ

Взимку у сухому повітрі квартир починають активізуватися деякі шкідники кімнатних рослин, наприклад, попелиці або павутинні кліщі. Щоб не допустити їх розмноження, потрібно регулярно обприскувати рослини з пульверизатора і підвищувати рівень вологості у приміщенні. Крім того, з метою профілактики появи сисних комах рекомендується:

- протирати гладке листя мильним розчином, а у рослин з опушеним листям пил потрібно видаляти за допомогою пензлика;

- обприскувати рослини часниковим настоем, для приготування якого одну головку часнику треба подрібнити, залити 1 л води і настояти протягом доби;

- обмивати періодично листя і стебла настоем тютюну або махорки: 1 ст.л. тютюну/махорки залити 0,5 л води і додати 1 ч.л. натертого на тертці господарського мила.

Якщо профілактичні заходи не допомогли і ви виявили комах, рослину необхідно одразу ж відправити у душ, змити шкідників теплою водою, а потім ізолювати від інших квітів. За великого поширення комах-шкідників використовують спеціальні інсектициди, наприклад, Антикліщ, Біокіл, Біотлін Бау та ін.

Корисні поради щодо підготовки ірисів до зими



Багато квітників відправляють ірис на зимівлю за принципом "самостійно засохне і відпаде". Це зовсім неправильний підхід, адже він є вкрай ризикованим — так, зимостійкі іриси можуть і впоратися, а ось квіти більш ніжних сортів напевно постраждають. Загубитися у різноманітті сортів ірису нескладно — усі відтінки від білосніжних до майже чорних і усі розміри від дрібних, що ледь піднімаються з трави, до гігантів, які заввишки з першокласника, заплутають навіть досвідченого флориста. Але підготовка ірисів до зими є однаковою для усіх видів і сортів, як цибулинних, так і кореневищних.

ОБРІЗКА ІРИСІВ

Листя ірисів, яке є підсохлим і підгнилим з країв, часто стає притулком для збудників захворювань, а також місцем зимівлі шкідливих комах. Щоб не збільшувати кількість проблем у власному саду, листя необхідно обрізати на висоту у 10-15 см і видалити з ділянки.

Якщо говорити про те, коли обрізати ірис на зиму, то орієнтуватися слід на ваш регіон. У середній смузі це робиться перед першими заморозками, на початку листопада. Відповідно на півночі починати можна раніше, на півдні — пізніше. Якщо ж не хочете вгадувати терміни і моніторити прогноз погоди, обріжте листя ірисів у період дощів — це забезпечить рослині краще провітрювання і не дасть воді застоюватися у корінні.

Обрізати квітки разом з зачатками насіння на ірисах потрібно одразу після квітнення, а через два тижні після нього — й самі стебла квітів. Від квітконосів має залишитися не більше 2 см — це дозволить уникну-

ти гниття.

Посадка і пересадка ірисів восени

Садити іриси можна як навесні, так і восени. Однак якщо ви хочете, щоб цибулинні іриси напевно порадували вас квітненням наступного сезону, то надайте перевагу осінній посадці.

Усі види ірисів краще зростають, квітнуть і зимують під час посадки на узвишші, яке добре провітрюється та освітлюється. Застій вологи або щільні ґрунти вони не любляють, тому для ірисів варто обирати ділянку з добре дренажним ґрунтом.

Осіння посадка і пересадка ірисів здійснюється одразу після того, як у рослини висохло листя. Цибулини очищають від ґрунту, відокремлюють дитинку, потім посадковий матеріал просушують і висаджують на нове місце наприкінці вересня або на початку жовтня. Теплу пору року рослини використовують для того, щоб вкоренитися, а ось у зростання піти вони не встигнуть.

Кореневищні іриси після піллу висаджують аналогічним чином. Причому й ті, й інші свіжопересажені квіти треба обов'язково укрити на зиму, незалежно від їх сорту, адже вони ще занадто слабкі для самостійної зимівлі.

УКРИТТЯ ІРИСІВ НА ЗИМУ

Зимостійкість ірисів, а це означає, що й необхідність в укритті на зиму, залежить від їх сорту і виду. Найбільш крихкими і ніжними є цибулинні голландські, японські та іспанські сорти (Wedgwood, Cajanus), кореневищні ірис (ірис гребінчастий, ірис безіменний, ірис озерний), а також усі високорослі сорти ірису бородатого.

Більш стійкі до наших зим іридодиктими (ірис Виноградова, ірис Данфорда, ірис сітчастий), а також британські цибулинні сорти. З кореневищних ірисів до цієї групи можна зарахувати ірис безлистий, ірис Біберштейна і ірис карликовий.

І нарешті, спокійно зимують навіть у найсуворіші роки дикорослі безбороді ірис (ірис болотний, ірис щетинистий, ірис східний і ірис жовтий).

Перед тим як укрити ірис на зиму, необхідно розпушити міжряддя і обробити верх кореневищ та залишки листя фунгіцидами (Алірін-Б, Бактофіт, Вектра, Гамаір і т.ін.). А ось якщо ви вирішите підгодувати ірис на зиму, то обирайте мінеральний комплекс без азоту.

Якщо ірис третью групи

можна відправляти на зимівлю після обрізки і обробки без додаткових зусиль, то з першими двома доведеться повозитися. Вкривати ірис на зиму потрібно з початком заморозків, коли період дощів завершився, тобто приблизно у середині — другій половині листопада. Робити це раніше не варто, адже під час опадів укриті іриси можуть випріти. Для укриття відмінно підійдуть торф, перегній, стружка або солома. Укрийте ірис таким чином, щоб над цибулинами або корінням був 10-сантиметровий пухкий шар, а зверху покладіть ялинове гілля.

Якщо ви помітили, що цибулинні іриси деяких сортів на вашій ділянці регулярно вимерзають, вчиніть з ними, як з гладіолусами — викопайте на зиму. Робити це потрібно після повного висихання листя. Обрізані і оброблені інсектицидами цибулини необхідно просушити протягом місяця за температури близько 25° С, а потім зберігати у сухому прохолодному приміщенні.

Навіть зимостійкі сорти кореневищних ірисів необхідно вкривати у перший рік життя і після настання 4-5-річного віку, коли коріння починає виступати з-під землі.

Навесні іриси пробуджуються рано і спокійно переносять коливання температури, тому знімати з них укриття можна, щойно зійде сніг у саду. Під денним сонцем ви легко виявите усі виниклі протягом зими проблеми. Можливо, укриття не допомогло, і частина ірису все ж таки підмерзла. Тоді йому знадобиться лікування:

- Обережно видаліть усю кашку з загублого листя, вичищаючи її до твердої тканини.

- Обробіть зріз листочка розчином марганцівки насиченого винного кольору.

- Присипте ранки золою або товченим вугіллям.

Така обробка дозволить ірису завітнути цього року і не дасть початися процесу гниття.

Завжди можна сказати — "Навіщо мені ці зусилля? Ірис завітнуть й без них!". Але повірте, коли ви побачите, наскільки вдячними можуть бути ці рослини і як пишно та дружно вони квітнуть після безтурботної зимівлі, ви й не загадаєте про витрачений час.

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, оливки 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 яблука, 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

Сприятливий період для рішучих дій і прямолинійних заяв. Ви можете налагодити стосунки з колегами й начальством, привести до ладу документацію. Усі двері будуть відкриті для здійснення ваших планів. Але не женіться за вигідною діловою пропозицією. Сприятливий день - середа.

Лев 24.07 - 23.08

Перед вами можуть відкритися нові кар'єрні обрії. Справи на роботі йдуть благополучно й не дуже турбують вас. Але не варто зупинятися на досягнутому, саме час намітити проекти на майбутнє. Родичам знадобиться ваша підтримка й допомога. Приділіть більше уваги і своїм дітям.

Стрілець 23.11 - 21.12

Ваші плани поступово починають реалізовуватися. Своєю енергійністю й активністю Ви зможете зміцнити свої позиції. Це буде активний період, який принесе прибуток, але загрожує емоційно вимотати вас, тому вихідні краще провести в комфортній обстановці з приємними для вас людьми.

Телець 21.04 - 20.05

Постарайтеся завершити справи, які ви настільки довго відкладали в найдавший ящик. Ще кілька днів зволання, і вам уже не вдасться вирішити ці питання поодиночі, прийдеться просити допомоги. Робота загрожує займати багато часу, однак не принести великого доходу.

Діва 24.08 - 23.09

Потрібно проаналізувати ситуацію. Якщо вас щось не влаштує на роботі або в особистому житті, зрозумійте, як це змінити. Не потрібно загострювати відносини, але й мовчазно терпіти теж не варто. Вам доведеться прийняти відповідальність не тільки за свої дії та вчинки, але й за справи інших людей.

Козеріг 22.12 - 20.01

Імовірно корисні нові знайомства. Розумна порада, непомітно підказана начальству, може сприятливо відбитися на вашій кар'єрі. Постарайтеся уникати критики колег, вона може бути як завгодно слушною, але досить недоречною. Можливе просування вгору соціальними сходами.

Близнюки 21.05 - 21.06

Досить стримувати негативні емоції, тим більш, що насправді ситуація міняється на вашу користь і ви дуже скоро одержите бажане, навіть якщо вже не вірите й готові здатися. Якщо ваша душа попросить спокою і самотності, влаштуйте собі перепочинок, це сприятливо відіб'ється на вашому здоров'ї.

Терези 24.09 - 23.10

Успіх буде залежати від вашого вміння швидко навчатися й застосовувати отримані знання на практиці. Начальство допоможе вам у досягненні поставленої мети, але вона повинна бути реальною. Ви станете більш чутливіші до думок навколишніх. Будьте обережні при спілкуванні з колегами.

Водолиї 21.01 - 19.02

Ви успішно подолаєте всі перешкоди та впораєтеся з проблемами. І вийдете на новий рівень. Краще зайнятися дрібними справами, насамперед - паперовими. У вихідні найкращим способом відпочити буде демонстративне байдкування. Займіться собою. Сприятливий день - середа.

Рак 22.06 - 23.07

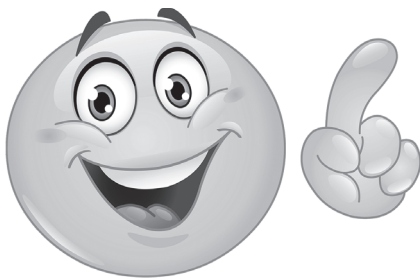
Наступає досить активний, наповнений подіями тиждень. Можливі поїздки, контакти з партнерами й обговорення нових проєктів. Ваші задуми вдало реалізуються, але все-таки можна чекати бурхливого зіткнення ваших інтересів з інтересами навколишніх. Однак мир буде відновлений.

Скорпіон 24.10 - 22.11

Навколишні будуть прислухатися до вашої думки, не упустіть можливість вплинути на ситуацію й дістати солідний прибуток. Використовуйте тільки перевірені методи, нововведення почекають. Буде не зайво додержуватися порад близьких людей, вони бажать вам добра.

Риби 20.02 - 20.03

Наступає сприятливий час для кар'єрних досягнень, але для цього вам доведеться підвищити свій професійний рівень. Виявіть рішучість і активність, а якщо виникнуть якісь неточності, то найближче майбутнє розставити все по своїх місцях. Не відмовляйтеся від грошової допомоги близької людини.



анекдоти

Все буде! Не одразу. І не завтра. І не факт, що у тебе.

Сьогодні я встав раніше, щоб запізнитися без поспіху.

Лікар звичайної сільської лікарні знайшов чудотворний засіб від усіх жіночих хвороб – варто сказати жінці, що це звичайна ознака старості, і одужання відбувається прямо на очах...

Цікаво, звідки беруться люди з досвідом роботи, якщо без досвіду роботи на роботу не беруть.

Так буває: поставиш улюблену пісню на будильник ... І все, немає більше улюбленої пісні ...

Прийшов на роботу з намальованими вусами. Жінки з намальованими бровами сказали, що я ідіот.

Дружина каже чоловікові вранці: – Уявляєш, дорогий, мені сьогодні наснилося, що ти подарував мені шикарне діамантове кільце! Що б це значило?

Чоловік, цілуючи її, відповідає: – Дізнаєшся ввечері.

Увечері дружина прийшла додому, накрила стіл, посмажила м'яса, відкоркувала пляшечку вина, запалила свічки. Приходить чоловік, дарує їй коробку.

Дружина відкриває, а там ... книга "Тлумачення сновидінь"...

– Тату, мені здається, ти любиш пиво більше, ніж нас.

– Не говори дурниць, Пивослав!

Інтернет, як жінка. Тільки його опанував, а він вже панує над тобою.

Випадає в маршрутці: – Чоловіче, заберить свою собаку, а то мені блохи скачуть! – Тузик, відійди, не бачиш – в жінки блохи.

Викрали українця. Привели його на озеро, занурили головою у воду і питають:

– Долари є?
– Ні.
– Євро є?
– Ні.
– Гривні є?
– Мужики, ви або глибше мене занурюйте або довше тримайте, бо нічого не видно.

Поліція:
– Чому ви не повідомили про вкрадену кредитну картку?

– Злодій витрачає менше, ніж моя дружина.
– Тоді чому ви повідомляєте про це зараз?
– Мені здається, дружина злодія почала нею користуватися!

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
БАЛКОНИ
ДВЕРІ**

- ГАРАЖНІ ВОРОТА
- ЗАХИСНІ РОЛЕТИ
- РУЛОННІ ШТОРИ

- ЖАЛЮЗИ
- ПІДВІКОННЯ

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

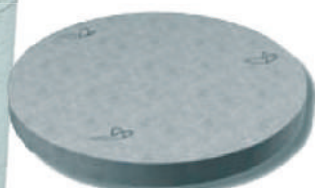
СІТКА

для кладки та стяжки

ЛУЦЬК, ВУЛ. ПІДГАЄЦЬКА, 13А (Р-Н ТЕРЕМНО, ТЕР. МОЛОКОЗАВОДУ)

e-mail: artbudstyl@gmail.com

066 178 57 54



КАНАЛІЗАЦІЙНІ

- КІЛЬЦЯ • ДНИЩА
- КРИШКИ

монтаж / доставка

**0,7м
1м
1,5м
2м**

**БУДІВЕЛЬНО-МОНТАЖНІ
РОБОТИ «ПІД КЛЮЧ»**

Ліц. ДАБІУ №246-Л від 07 серпня 2018р.

ПРОДАЖ ЦЕМЕНТУ

в мішках ПЦІ-500 (Івано-Франківськ) 25кг, 50кг

ВІКНА ДВЕРІ
на будь-який смак та заманець

- жалюзі
- водовідливи
- москітні сітки
- рулонні штори
- захисні роletи
- підвіконня

Тел.: (0332) 287-528, (097) 623-56-69, (095) 894-44-08
м. Луцьк, вул. Набережна, 4, гот. "Світязь", 2-й пов.

ПЕРШИЙ УКРАЇНСЬКИЙ ЛОМБАРД

ПОЗИКИ
під заставу

ВИСОКА ОЦІНКА

НИЗЬКІ ВІДСОТКИ
від 5% до 15% на місяць
0,17% - 0,5% на день

✓ дорогоцінних металів
✓ побутової техніки
✓ автотранспорту

ВІЗЬМІТЬ ПОЗИКУ
(ПІД ЗАСТАВУ) НА СУМУ **1000 ГРН** –
СПЛАЧУЙТЕ ВСЬОГО **ГРН** В ТИЖДЕНЬ

вул. Лесі Українки, 32;
тел.: 200-444, 095-465-57-55, 098-920-77-02

АВ №494548 Мін.Фін. Укр. від 28.12.2009

Комунальне підприємство
«Волинське обласне БТІ»

м. Луцьк,
вул. Січова, 22а

- 📄 **Виготовлення технічних паспортів** (проведення технічної інвентаризації)
- 📄 **Узаконення самовільного будівництва**
- 📄 **Видача виписок з інвентаризаційних справ до нотаріуса** (протягом 5 днів)
- 📄 **Проведення експертної оцінки**
- 📄 **Видача будинкових книг** (терміном до 30хв)
- 📄 **Проектні роботи**

Моб./Viber: **(050) 342-44-20**
www.bti.volyn.ua vobti-info@ukr.net

А ТИ де купуєш ЦЕМЕНТ?

Фальсифікату НІ!
Тільки від заводу-виробника!

Цементна якість!

ЗАХИЩЕНО ВІД ПІДРОБОК

Dyckerhoff Ukraine
Wolyn cement

ЗахідЗовнішТорг

РЕЛЬЄФНИЙ ПАПІР

УЛЬТРАФІОЛЕТОВИЙ ЗНАК

м.Луцьк,
вул. Бульби-Боровця Тараса, 11
(колишня вул. Лазо, 5)
тел.: (0332) 23-24-36
(050) 598-46-06

Натяжні стелі

ГАРАНТІЯ 12 РОКІВ

063 197 49 81
096 700 89 88

📷 natyazhni_steli_kovel

МЕБЛІ
непідвласні часу

дитячі вітальні кухні спальні

дерев'яні фасади та декор

📞 **050 999-18-35**
📞 **096 870-42-38**

zvarichk@ukr.net
м. Луцьк, ТЦ "Караван",
бутик №72 (2-й пов.)