рекламная СОРОКА

Газета №1 по Воронежской области*

ТИРАЖ 250 000 экземпляров

№31 (76) от 22.08.2022 г.
Распространяется с 22.08 по 28.08.2022 г.
*По сравнению с тиражами других еженедельных бесплатно распространяемых газет Воронежской области.
Издается с 15.02.2021 г.

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

КОНСЕРВИРУЕМ ЛЕТО стр. 4

НОВОСТИ 2 / ТЕМА НЕДЕЛИ 3 / РАЗГОВОР О... 4 / ЗДОРОВЬЕ 5 / СТРОИТЕЛЬСТВО 6 / ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ 7

Клинический санаторий им.Горького
УСПЕЙ СЭКОНОМИТЬ ДО 20 000 Р. НА ОТДЫХ И ЛЕЧЕНИЕ ПО ПРОГРАММЕ «КЕШБЭК»*
ПРИ ОПЛАТЕ ПУТЁВКИ С 25.08.22 ПО 10.09.22
8(473)210-63-11
8(800)201-63-13
ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА
*Подробности по тел. ИНН: 3666132647

ОПТОВОЙ ФИРМЕ ТРЕБУЮТСЯ:
ГРУЗЧИКИ, КЛАДОВЩИКИ, КОМПЛЕКТОВЩИКИ, ФАСОВЩИКИ
ОПЛАТА ОТ 150 Р./ЧАС, ПОСЛЕ КАЖДОЙ СМЕНЫ. ЛЕВЫЙ БЕРЕГ, РАЙОН ОБЛ.ГАИ
8-930-414-86-44 ЗВОНИТЬ С 10 ДО 18

КРУПНОЙ ОПТОВОЙ ФИРМЕ ТРЕБУЮТСЯ
ВОДИТЕЛИ КАТЕГОРИИ «Е»
МЕЖДУНАРОДНЫЕ, МЕЖДУГОРОДНИЕ ПЕРЕВОЗКИ. КАРТЫ ЕСТР, СКЗИ, МЕДКНИЖКА. ОПЛАТА СВОЕВРЕМЕННО.
7 Р/КМ + ДОП.ВЫПЛАТЫ
8(930)414-86-45

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ДОМА
БАНИ
КРОВЛЯ
САЙДИНГ
ЗАБОРЫ
ФАСАДЫ
8 (903) 651-45-99
ДО 3 ЭТАЖЕЙ
Реклама для изучения спроса

НАБОР В ДЕТСКИЕ СЕКЦИИ
-ДЕТСКИЙ ФИТНЕС
-ТАНЦЫ
-УРОКИ ВОКАЛА
8 (903) 651-61-77
Необходима консультация врача
Реклама для изучения спроса

БУРЕНИЕ СКВАЖИН
ВОЗМОЖНА РАССРОЧКА
МОНТАЖ НАСОСНОГО ОБОРУДОВАНИЯ
БУРЕНИЕ БЕЗ ЗАЕЗДА НА УЧАСТОК
8 (473) 229-06-21
8 (930) 413-18-55
*Действует постоянно. Подробности по тел.

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ
210-48-38

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
МОНТАЖ ЛЮСТРЫ
• Европейское качество
• Глянец, мат, сатин
• Широкая цветовая гамма
• Доступные цены
• Профессиональный монтаж
Тел.: +7(473)251-45-11
Реклама для изучения спроса

СоцКомВклад
ВЛОЖЕНИЯ ЗАСТРАХОВАНЫ НА СУММУ ДО 1 400 000 РУБ.
до 17% годовых
Вложения застрахованы
Система Страхования Вложений
Каждому клиенту ценные подарки!*

Название	Срок (в днях)	Сумма	Годовая процентная ставка
Юбилейный +	548 дней	от 50 000 руб.	15,0 %
Максимум +	180 дней	от 5 000 руб.	14,0 %
	365 дней		17,0 %
Летний +	91 день	от 5 000 руб.	12,0 %
Срочный +	30 дней	от 30 000 руб.	9,0 %

АДРЕСА НАШИХ ОФИСОВ:
г. ВОРОНЕЖ
ул. 20 ЛЕТ ОКТЯБРЯ д. 80
ОСТАНОВКА «СТРОИТЕЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»
8 (473) 206 64 33
ул. КОЛЬЦОВСКАЯ д. 7
ОСТАНОВКА «ВОКЗАЛ ВОРОНЕЖ-1»
8 (473) 206 64 11
ЛЕНИНСКИЙ ПРОСПЕКТ д. 18
ОСТАНОВКА «ГИПРОКАУЧУК»
8 (473) 206 64 55
ЛЕНИНСКИЙ ПРОСПЕКТ д. 99
ОСТАНОВКА «ИЛЬИЧА»
8 (473) 206 64 92
БУЛЬВАР ПИОНЕРОВ д. 24
ОСТАНОВКА «УЛИЦА ДОМОСТРОИТЕЛЕЙ»
8 (473) 206 64 99
ул. ГЕРОЕВ СИБИРЯКОВ д.67
ОСТАНОВКА «ЮГО-ЗАПАДНЫЙ РЫНОК»
8 (473) 206 64 83
ул. ГЕНЕРАЛА ЛИЗЮКОВА д. 61
ОСТАНОВКА «УЛИЦА 60-Й АРМИИ»
8 (473) 206 64 66
ул. ГЕНЕРАЛА ЛИЗЮКОВА д. 85
ОСТАНОВКА «УЛИЦА ВЛАДИМИРА НЕВСКОГО»
8 (473) 206 64 85
ул. ПЛЕХАНОВСКАЯ д. 35
ОСТАНОВКА «КОЛЬЦОВСКАЯ УЛИЦА»
8 (473) 206 64 22
МОСКОВСКИЙ ПРОСПЕКТ д. 46
ОСТАНОВКА «УЛИЦА 45-Й СТРЕЛКОВОЙ ДИВИЗИИ»
8 (473) 206 64 88
ул. 9 ЯНВАРЯ д. 170
ОСТАНОВКА «УЛИЦА ТОРПЕДО»
8 (473) 206 64 00

*Данные условия доступны для членов потребительского кооператива. Членами кооператива могут стать юридические и физические лица (граждане России старше 18 лет). Подробности на сайте ПК «СоцКомВклад». ИНН 1655119993 / ОГРН 1061655070861. Подробности и дополнительную информацию можно получить в офисе или по телефону. Не является публичной офертой. Реклама. www.соцком.рф

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

Субсидию на оплату «коммуналки» получили почти 77 тыс семей в Воронежской области

За льготой могут обратиться люди с невысоким доходом

С начала 2022 года субсидию на оплату коммунальных услуг получили 77 тыс. семей в Воронежской области. На данную льготу в этом году предусмотрено более 1,8 млрд рублей (1,5 млрд – из облбюджета, 300 млн – из бюджета Воронежа).

За поддержкой могут обратиться одинокие люди и семьи с невысоким доходом. Получить субсидию можно в случае, если расходы на оплату коммунальных услуг выше максимально допустимой доли расходов на оплату жилого помещения и ЖКУ в совокупном доходе семьи. Для жителей области это 22% от доходов, для многодетных семей – 18%, для жителей Воронежа – 22%, для одиноких пенсионеров, многодетных семей и одиноких матерей со среднедушевым доходом выше прожиточного минимума – 15%, для тех же категорий с доходом меньше или равным прожиточному минимуму – 10%. Обратиться за мерой поддержки можно в районную соцзащиту по месту жительства, МФЦ или на портале «Госуслуги».

Занятия «Разговоры о важном» начнутся в воронежских школах с 5 сентября

Темы прорабатывают на федеральном уровне

В новом учебном году с 5 сентября в школах и профессиональных образовательных организациях Воронежской области начнет работу цикл внеурочных занятий «Разговоры о важном», темы для которого разрабатывают на федеральном уровне. Вопрос обсуждался в ходе оперативного совещания, которое по поручению главы региона Александра Гусева провел исполняющий обязанности губернатора Виталий Шабалатов.

Центральными темами «Разговоров о важном» станут патриотизм и гражданское воспитание, историческое просвещение, нравственность, экология и другие значимые вопросы. В частности, пройдут занятия на темы:

«День конституции»;

«Умеем ли мы мечтать?»;

«Есть такая профессия – Родину защищать»;

«Учитель – профессия на все времена».

Как ранее рассказали в Минпросвещения РФ, всего в течение учебного года запланировано 34 занятия. Министр Сергей Кравцов пояснил, что «Разговоры о важном» не станут уроками в традиционном понимании, они будут представлять собой обсуждение тех вопросов, которые интересуют школьников.

– Это большая ответственность, но эти занятия – именно то, что сегодня необходимо молодым ребятам. Сейчас важно общаться со школьниками, говорить на уроках о правде, отвечать на актуальные вопросы. С одной стороны, легко говорить со школьниками, с другой – они задают вопросы, на которые даже мы, взрослые, затрудняемся ответить, – подчеркнул Сергей Кравцов.

Воронежцы могут получить консультации по вопросам выбора детских и школьных товаров

Горячую линию организовывает региональный Роспотребнадзор

В Воронежской области начала работу горячая линия регионального управления Роспотребнадзора по вопросам качества и безопасности детских товаров и школьных принадлежностей. Консультации можно получить по бесплатному номеру телефона 8 (800) 700 52 05 в будни с 10:00 до 17:00 (перерыв – с 13:00 до 13:45).

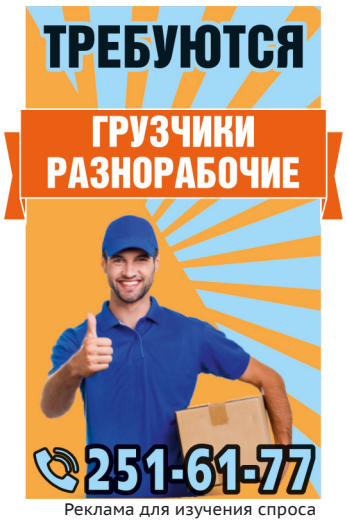
Санврачи рассказывают воронежцам, как выбрать качественную и безопасную детскую одежду, игрушки, школьную форму, канцелярские товары и детское питание. Также жители региона могут узнать о действующих нормативных гигиенических требованиях к этим категориям товаров.

Помимо основного телефона регионального ведомства, горячие линии будут рабоцтать в территориальных отделах управления. Их номера опубликованы на сайте Роспотребнадзора https://36.rospotrebnadzor.ru/news/24811

Консультации можно будет получить до пятницы, 26 августа.

По материалам сайта: riavrn.ru

Реклама для изучения спроса



Реклама для изучения спроса

ВАКАНСИИ

ПРИГЛАШАЕТ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ
Воронежский тепличный комбинат
- Рабочих по уходу за растениями
- Слесаря
- Инженера по ремонту котельного оборудования
- Грузчика
- Тракториста
- Оператора котельной
- Электрика

В зимне-весенний период еженедельно овощные пайки, бесплатная доставка до места работы и обратно
Полный соцпакет, з/п 2 раза/мес 234-54-12

ООО «ПЕЧАТЬ ЧЕРНОЗЕМЬЯ» ПРИГЛАШАЕТ
ПРОДАВЦОВ
Печатной продукции (книги, газеты, журналы) в киоски
Работа рядом с домом; своевременная оплата труда от 14 000 руб. за 2 недели; без возрастных ограничений.
+7 952 956-14-98
+7 473 277-27-00
График сменный: неделя/неделя; 2/2; 3/3

В СТАБИЛЬНУЮ КОМПАНИЮ ТРЕБУЮТСЯ
УБОРЩИКИ
З/П 20.000 РУБ.
ГРАФИК: 5/2. ОФОРМЛЕНИЕ ПО ТК РФ.
8(951)546-92-42
УЛ. ЦИОЛКОВСКОГО, 27

ТРЕБУЕТСЯ ДВОРНИК
8(920)229-58-44

ТРЕБУЕТСЯ МАШИНИСТ ШТУКАТУРНОЙ СТАНЦИИ
8(920)229-38-04

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ
ГРАЖДАНЕ РФ И ИНОСТРАНЦЫ
РАБОЧИЕ З/П ОТ 40 000 РУБ
МОЙЩИК ТАРЫ З/П 32 000 РУБ
УБОРЩИКИ З/П 32 000 РУБ
8 (473) 210 73 43
8 (920) 414 00 75

Либерти
РАБОТА ВАХТА
БЕСПЛАТНО: проезд, питание, недосмотры, проживание в общежитиях, трудоустройство по ТК РФ
Водители самосвала от 78.000 Р/мес
Сварщики от 60.000 Р/мес
Монтажники от 55.000 Р/мес
Стропальщики от 55.000 Р/мес
Дорожные рабочие от 55.000 Р/мес
Подсобники от 45.000 Р/мес
8-912-453-03-48
ИНН 1831176654

ОХРАННИКИ В ЧОП. ВАХТА
З/П 2500РУБ./СУТКИ
МОЖНО БЕЗ ЛИЦЕНЗИИ
т.8-985-233-68-97

РЕКЛАМА НА ЭТОЙ ПОЛОСЕ
210-48-38

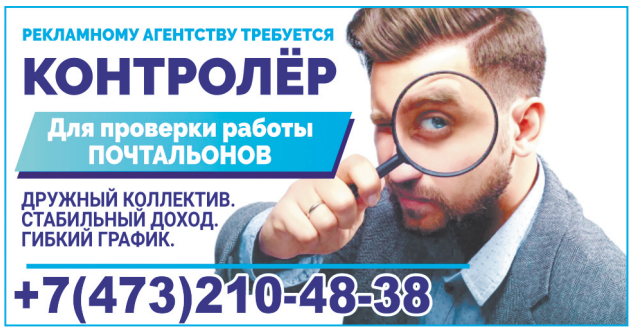
ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ
Г. МОСКВА. ВАХТА 15/15, 30/30
8 916 172 27 82

ТРЕБУЮТСЯ СОТРУДНИКИ НА СКЛАД!
ЗП от 40000 р.
GSR РАБОТА
Смены ночь / день | Гибкий график
Возможность подработки | Обучение | Спецодежда
Еженедельные выплаты
8(920)223-16-88

ТРЕБУЮТСЯ ФАСОВЩИКИ КОНФЕТ
з/п 40000 руб.
8 (800) 600-37-36

Реклама для изучения спроса

Реклама для изучения спроса



Реклама для изучения спроса

ГОТОВИМСЯ К 1 СЕНТЯБРЯ. ГЛАВНОЕ И ВАЖНОЕ

Уже где-то очень близко маячит 1 сентября, праздник для родителей первоклассников и тихий ужас для всех остальных. Трещит по всем швам семейный бюджет, а ожидание нового учебного года повергает в уныние и учеников, и родителей. Давайте оставим привычку делать все в последний день и решим заранее, что нужно сделать в преддверии 1 сентября.

1. Позаботьтесь об одежде для ребенка. Кроме наряда на 1 сентября, нужно предусмотреть повседневную одежду на случай теплой и холодной погоды, белье, носки, гольфы, колготки, спортивную одежду опять-таки с учетом разной погоды, спортивную, нарядную, повседневную и сменную обувь. Для девочек — банты, заколки и обручи для волос. Не забудьте о школьной сумке, мешочке для сменной обуви и конечно же, цветах. Покупки не стоит откладывать на последние дни, когда времени будет в обрез, а цены взлетят до неба. Покупать все необходимое можно понемногу заранее.

2. Проверьте рабочее место ребенка. Возможно, он уже вырос и ему требуется стул пониже. Проверьте освещение, наличие свободных мест на полках с учетом прибавившихся учебников. Возможно, вам придет в голову даже мысль о небольшом ремонте в детской. Косметический ремонт требует не так уж много времени и средств. В любом случае неплохо будет обновить детскую, сшив новое покрывало на кровать, шторы, покрасив полки или постелив новый коврик.

3. Закупите канцтовары и учебные принадлежности. Заранее составьте список мелочевки, которая понадобится для учебы и с этим списком отправляйтесь на школьную ярмарку, чтобы купить по возможности все в одном месте. Детям постарше можно выдать деньги, чтобы они приобрели все необходимое самостоятельно, предварительно обсудив перечень покупок.

4. Соблюдайте добрые семейные традиции — делать подарки детям к 1 сентября. Можно подарить новый мобильный телефон, красивый ежедневник — порадуйте ребенка, ведь он стал немного старше и ответственнее.

5. Продумайте, как вы отметите первый школьный день. Запланируйте семейный пикник, поход в парк или кафе. Это хороший повод пообщаться всей семьей, обсудить с ребенком его планы на будущий год.

6. Заранее запишите ребенка к парикмахеру, если есть такая необходимость — в последних числах августа это может быть проблематичным.

7. Заведите органайзер. Распишите в своем органайзере заранее те мероприятия, которые нельзя сделать заранее, но о которых нельзя забыть, например: 29 августа постричься, 30 августа купить цветы, 31 августа испечь торт. Позаботьтесь заранее о вашем маленьком работяге и пусть 1 сентября всегда ассоциируется у него не с хлопотами и суетой, а с праздником, подарками и радостью.

Как сэкономить: собрать ребенка в школу и не разориться

Дети, конечно, самое дорогое, что у нас есть. Но каждый родитель знает, что в период подготовки к новому учебному году очень хочется хотя бы немного сэкономить. Сборы в школу (а иногда и в детский сад) часто становятся ощутимой статьей расходов.

Следите за распродажами

Понятно, что не стоит откладывать покупку школьных принадлежностей на последний момент — к началу учебного года цены на них взлетают. С другой стороны, некоторые магазины именно к концу лета предлагают скидки и промоакции. Можно выгодно купить новый компьютер, смартфон, рюкзак, одежду и другие товары.

Отследить, где сейчас идут акции, помогут специальные сайты и приложения. Но прежде, чем закупаться на распродажах, на всякий случай сравните цены в нескольких магазинах. Чтобы сделать на самом деле выгодную покупку, а не попасться на рекламный ход.

Верните себе часть трат за покупки

Сейчас практически у всех банков есть кешбэк-программы: вы расплачиваетесь в магазине картой, а часть расходов возвращается на ваш счет деньгами или баллами. Если есть альтернатива — покупать за наличные или по карте, выберите оплату картой.

Воспользуйтесь ошибками других

Иногда родители ошибаются: покупают форму и обувь не того размера, цвета или фасона или рюкзак не с теми персонажами, которые нравятся ребенку. И тогда эти новые вещи с ярлыками снова отправляются на продажу на сайтах объявлений и в специальных группах в соцсетях. Как правило, цены на них намного ниже, чем в магазинах. Но при покупках из рук в руки через интернет нужно соблюдать особую осторожность.

Продайте ненужные школьные вещи

Вы тоже можете выручить кого-то, выставив на продажу в интернете школьную форму, из которой ребенок уже вырос, надоевший портфель или устаревший ноутбук. Вырученные деньги можно вложить в новые школьные принадлежности или что-то другое, не менее нужное.

Лучше всего размещать объявления не в социальных сетях, а на специализированных сайтах. Подобные сервисы стараются защищать пользователей от мошенников: шифруют номера телефонов, блокируют вредоносные и фишинговые ссылки.

Дружите с родителями

Рабочие тетради, альбомы, ручки и прочие канцелярские принадлежности дешевле всего закупать оптом — на весь класс. Кооперируйтесь с другими родителями и сформируйте общий заказ. За большую партию вы можете получить скидки или бонусы. Если повезет, у кого-нибудь из мам, пап или их знакомых найдется еще и дисконтная карта крупной сети канцтоваров. Так можно сэкономить до 15–20% на тех позициях, которые никогда не попадают на распродажи.

Не спешите делать покупки, которые можно отложить

Прежняя школьная форма еще впору, но хочется начать год в обновках — подобные мысли часто толкают родителей на неоправданные траты. Многие торопятся с покупками, хотя можно немного отложить шоппинг на времена, когда схлынет августовский ажиотаж и магазины снова поменяют ценники на более низкие. Не исключено, что к этому моменту выбор товаров станет шире и не придется выбирать из остатков подходящих фасонов, цветов и размеров.

Покупайте на вырост

Продумайте, когда будет выгоднее отправиться за школьной формой и обувью в следующий раз. К примеру, скидки на зимних распродажах иногда достигают 70%. Вы сможете заранее приобрести одежду и обувь на следующий учебный год с ощутимой выгодой.

Если колеблетесь между двумя размерами, выбирайте больший. Брюки и юбки можно укоротить, платья ушить или просто отложить до следующего года.

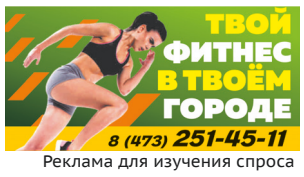
Олеся Иванова

ИНН 3666144177

Необходима консультация врача

ИНН: 3661171610

ИНН: 366406118018



Реклама для изучения спроса

ИНН 3663078367 № ДЛ-362 от 28.08.15 г.

ИНН 261708408508

ТРЕБУЮТСЯ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ для раздачи газет на оживленных транспортных перекрестках г. Воронежа 8 (473) 210-48-38

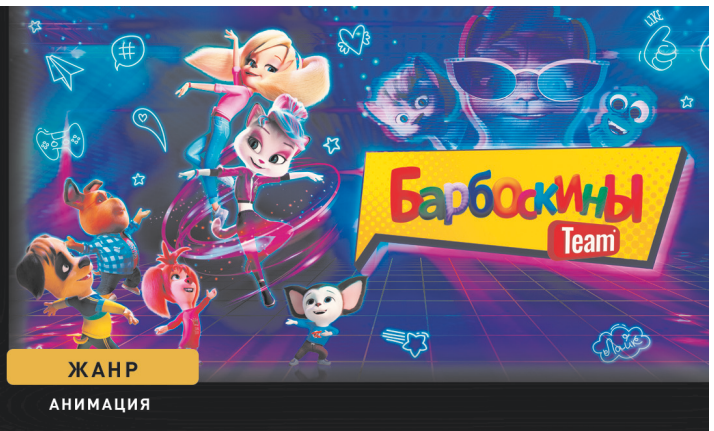
ЖАНР
МЕЛОДРАММА

Продолжение одной из самых коммерчески успешных независимых кинофраншиз, поставленной по бестеллерам Анны Тодд. Любовь Тессы и Хардина – неоспорима, и с каждым новым испытанием их связь становилась всё крепче, а страсть – всё сильнее.

16+

В КИНО С 25 АВГУСТА

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



ЖАНР
АНИМАЦИЯ

Барбоскины мечтают прославиться и покорить Интернет. Они умеют танцевать и снимать смешные ролики, которые собирают лайки и просмотры, но до настоящих звезд Интернета, таких как Кошечка Кэт, им еще далеко..., но у них обязательно все получится!

0+

В КИНО С 25 АВГУСТА

рекламная СОРОКА

КОНСЕРВИРУЕМ ЛЕТО

Жаркие летние деньки совсем скоро подойдут к своему завершению, затем наступит дождливая осень, а следом – холодная зима. Вырастить и собрать урожай — только половина дела. Его еще нужно как можно дольше сохранить, чтобы результаты вашего труда украшали семейные обеды и ужины до следующего сезона.

Виды и технология

Под категорию домашних заготовок попадают маринованные, соленые, квашенные, сушеные, вяленые, засахаренные продукты и варенье. Помимо сушки и замораживания выделяют три основных способа заготовки продуктов впрок – маринование, соление, квашение. Сюда же относится и кандирование, т. е. приготовление плодов в сахарном сиропе. Яркий пример – варенье и цукаты.

Сколько лет можно хранить домашние заготовки зависит от технологии их изготовления и соблюдения температурного режима.

Секрет популярности *консервирования* заключается в продолжительных сроках хранения, которые достигаются благодаря стерилизации тары вместе с содержимым. Консервированию подвергают грибы, плоды и овощи. При этом важно соблюдать несколько правил:

1. Не нарушайте описанную в рецепте технологию приготовления. Если написано, что банку стерилизуют два часа, значит, так и нужно сделать, чтобы уничтожить опасных микробов.

2. Всегда кладите точно отмеренное количество соли, уксуса, сахара, лимонной кислоты и прочих консервантов. Недостаток приведет к ускоренной порче продуктов, а избыток скажется на вкусовых качествах. Экспериментировать будете после апробации рецепта.

3. Овощи, фрукты и особенно дары леса тщательно мойте, при необходимости очищайте от кожуры. Даже небольшая частичка земли может стать причиной серьезнейшего отравления ботулотоксином, не стоит испытывать судьбу. Не используйте продукты с признаками порчи.

4. Для закатки используйте только стерильные крышки. Всю столовую утварь тщательно мойте, обдавайте кипятком, сушите.

5. Перед закладкой стерилизованных банок на хранение убедитесь в герметичности крышки. Для этого емкости выдерживайте вверх тормашками на протяжении нескольких дней. Отсутствие пузырьков воздуха, помутнения и течи свидетельствует о надежной герметизации.

Не менее популярным способом заготовки является *засолка*. Чаще всего ее применяют для овощей и грибов. Метод основан на высокой концентрации соли в рассоле, замедляющей развитие микрофлоры. Когда продукт полностью просолится, начинается процесс ферментации.

Следующий способ продления свежести продуктов – *квашение*. Оно не требует термической обработки, баночку укупоривают капроновой крышкой. Овощи и плоды сохраняются благодаря процессу брожения, в результате которого образуется молочная кислота. Для человека она безвредна, а дрожжи и грибки в такой среде развиваться не могут.

Где и как хранить домашние заготовки

Для каждого вида домашних заготовок необходимо соблюсти особый температурный режим и обеспечить правильные условия хранения. При какой температуре хранить консервацию зависит от технологии ее изготовления:

1. Продукты, подвергнутые консервированию, т. е. герметичной укупорке после термической обработки можно хранить при температуре не выше 20 °С и влажности не более 75 %.

2. Квашеные, соленые и моченые плоды следует хранить при температуре от 0 до 4 °С.

3. Для даров леса и сада (грибы, ягоды, плоды), мясных и молочных консервов собственного изготовления оптимальный температурный фон составляет 3-8 °С.

4. Недопустимо хранение стеклянных банок при минусовой температуре. Заморозка содержимого чревата физическим бомбажем, возникающим из-за расширения жидкости. Стоит ли говорить, что плоды потеряют внешний вид, испортится консистенция?

Исходя из этих рекомендаций, вы сможете самостоятельно выбрать место для хранения заготовок. Обычно для этих целей используют погреба, гаражи, но и в квартире можно найти укромный уголок для своих кулинарных шедевров.

Погреб

Для хранения консервов, варений и солений погреб или подпол частного дома считается оптимальным местом. Это помещение позволяет поддерживать необходимый уровень влажности и температурный фон. Для обеспечения сохранности содержимого баночек следует позаботиться о хорошей вентиляции, исключить риск промерзания погреба, при необходимости следует заняться его утеплением. Важно также позаботиться об уничтожении грибков и плесени посредством обработки стен и полочек для хранения медным купоросом или раствором хлорной извести. Это делается, чтобы уберечь хранящиеся в погребе овощи и соленья под капроновыми крышками от проникновения микроорганизмов.

Квартира

Как в квартире хранить консервацию, зависит от того, оборудована ли она балконом, лоджией, кладовкой или мини-кладовочкой под кухонным подоконником. В отапливаемом помещении сложно найти уголок с необходимой для хранения температурой.

Воспользуйтесь следующими советами:

1. Если на кухне имеется миниатюрная кладовка под подоконником, маринованные заготовки можно хранить внутри.

2. Стерилизованные банки следует беречь от прямых солнечных лучей, поэтому храните их в закрытой кладовке или шкафчике.

3. Выбирайте место для баночек вдали от отопительных приборов, чем прохладнее уголок, тем лучше.

Помните, что, согласно постановлению правительства о мерах противопожарной безопасности, хранение домашней консервации в подвале многоэтажного многоквартирного дома является незаконным и за это можно получить солидный штраф.

Балкон

Наличие балкона в квартире может значительно упростить процесс хранения домашних заготовок. Даже небольшая площадь позволяет грамотно оборудовать место хранения. Можно установить закрытый стеллаж, шкафчик или полки с дверками для защиты от воздействия солнечных лучей.

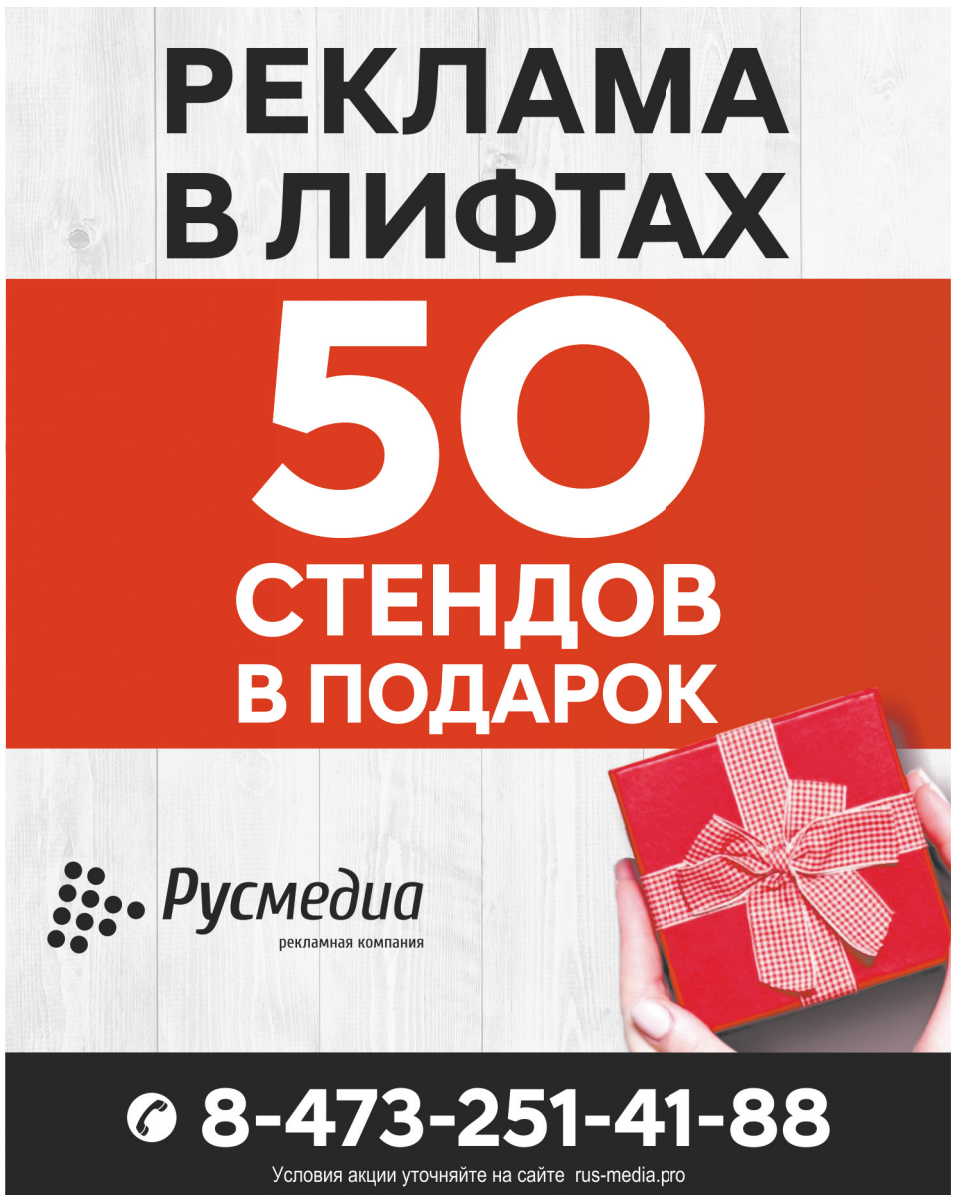
Следите за температурным фоном балконного хранилища, почаще проветривайте, особенно если сушите там вещи.

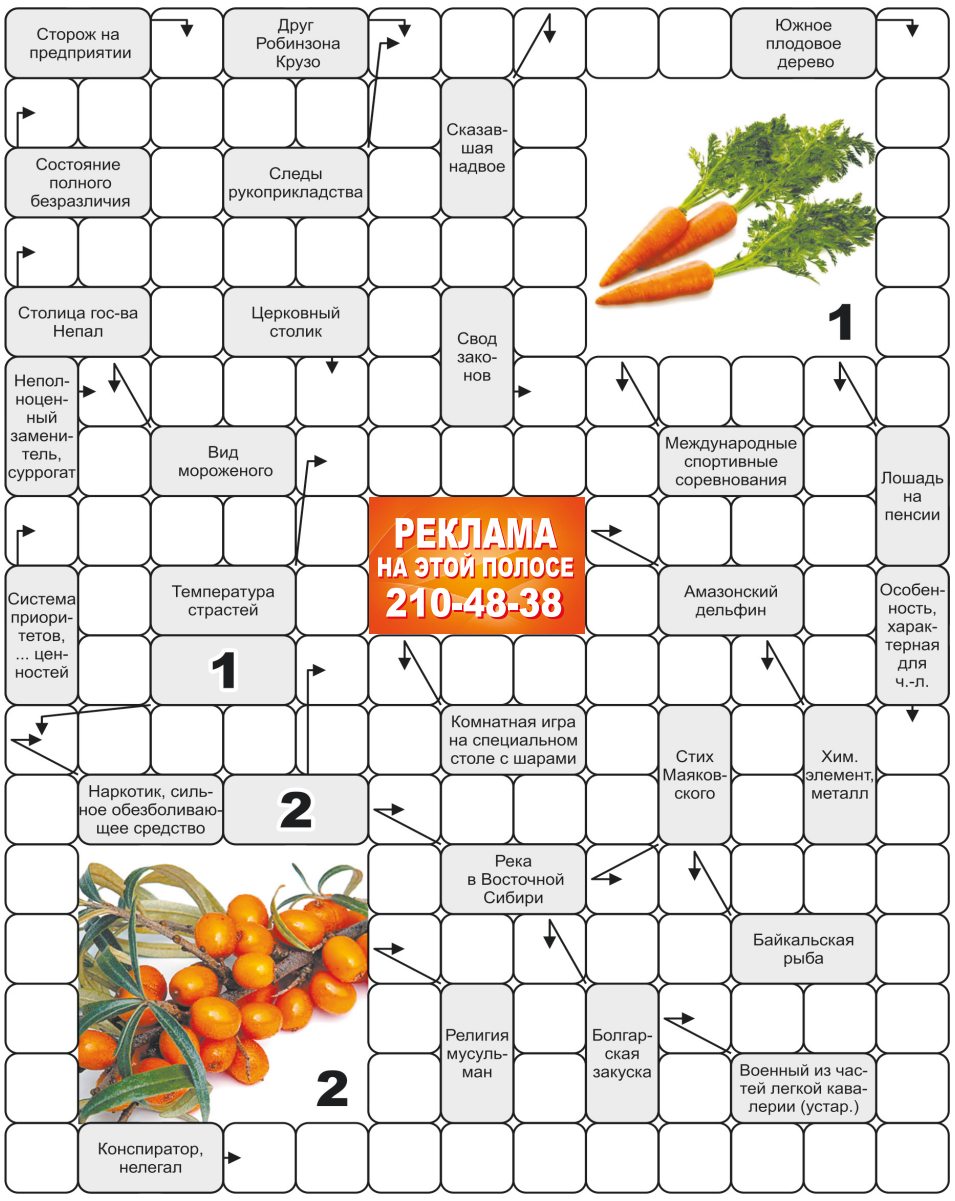
Домашние консервации – отличный способ сохранить собранный урожай и наслаждаться полезными дарами природы до следующего сезона. Чтобы избежать порчи продуктов, соблюдайте технологию приготовления, рекомендованные условия и сроки хранения. А если содержимое баночки вызывает подозрение, без доли сомнения выбросьте его.

Храните правильно и будьте здоровы!

Екатерина Голубева

Реклама для изучения спроса





ВСЁ О ВИТАМИНАХ ГРУППЫ В

Это низкомолекулярные соединения, необходимые для ускорения многих обменных процессов. Они стимулируют синтез необходимых белков, катализируют расщепление жира, влияют на метаболизм других активных веществ.

В каких продуктах содержатся

Витамины группы В можно сполна получить, регулярно употребляя молоко, кисломолочные и мясные продукты, овощи, фрукты, цельно-зерновой хлеб и орехи.

При этом следует помнить, что продукты лучше всего употреблять в сыром виде. При термической обработке многие витамины теряют свои свойства, устойчивы к нагреванию только В6 и В12.

Краткая характеристика витаминов группы В

В1 (тиамин)

Этот кофермент способствует стабильному функционированию нервной системы, помогает бороться с усталостью и стрессом, а также повышает внимание, концентрацию и улучшает память.

При недостатке витамина В1 человек страдает от хронического переутомления и постоянных перепадов настроения.

Чтобы восполнить дефицит необходимо в достаточном количестве употреблять злаковые и молочные продукты, капусту, бобовые, яйца и разнообразные орехи, причем, желательно, в необработанном виде.

Также следует помнить, что употребление кофе и алкоголя снижает биологическую доступность витамина.

В2 (рибофлавин)

Этот витамин просто необходим для нормального кроветворения, поддержания функции зрительного анализатора и иммунных сил организма. При его дефиците возможны частые инфекционные заболевания, анемия, ухудшение периферического и сумеречного зрения.

Восполнить недостаток В2 можно включением в рацион яиц, мяса, рыбы, гречневой и овсяной каши, сыра, кефира, простокваши. Наибольшее его количество содержится именно в продуктах животного происхождения, именно поэтому таким авитаминозом страдают именно вегетарианцы.

В3 (ниацин, никотиновая кислота, РР)

Отвечает за стабильный уровень гормонов холестерина и глюкозы в крови, улучшает кровообращение в центральной нервной системе, является природным антиоксидантом и стимулирует выведение из организма вредных и токсичных веществ.

Гипо- и авитаминоз сопровождается повышенной утомляемостью, снижением памяти, работоспособности, анемией и бессонницей.

Главным источником ниацина являются мясные и рыбные продукты. Также его запасы в организме можно пополнить, употребляя в пищу яйца, болгарский перец и зелень.

В4 (холин)

Основные функции данного соединения заключаются в регулировании уровня инсулина, выработке нейромедиаторов, стабилизации эмоционального состояния.

Холин синтезируется микрофлорой кишечника человека, однако при дисбактериозе может возникнуть авитаминоз. В такой ситуации необходимо включить в рацион яйца, молоко и кисломолочные продукты, белокочанную капусту, а также бобовые.

Дефицит В4 проявляется импотенцией, ухудшением и перепадами настроения, повышением массы тела, снижением памяти и концентрации.

В5 (пантотеновая кислота)

Это вещество, вырабатывающееся микрофлорой кишечника, необходимо для нормальной регенерации всех тканей организма, в том числе и для обновления кровяных клеток, а также для образования гормонов.

Восполнить его дефицит можно, употребляя в пищу свежую зелень, чеснок, кашу из овса и гречки, молочные и субпродукты животного происхождения.

Дефицит пантотеновой кислоты проявляется проблемами с кожей, волосами, ногтями, обострением хронического гастрита и нарушением обменных процессов.

В6 (пиридоксин)

Важен для нормальной работы фермент, регулирует обмен жиров и белков, необходим для поддержания сердечно-сосудистой системы и гормонального фона.

Получить витамин В6 можно из курицы, говядины, морской рыбы, субпродуктов, цельно-зерновых хлебных изделий, а также из свежих овощей.

При недостатке снижается иммунитет, нарушаются обменные процессы, что может спровоцировать у детей задержку физического и психологического развития.

В7 (биотин, Н)

Вырабатывается микрофлорой кишечника. Участвует в расщеплении жиров и синтезе белковых соединений, регулирует углеводный обмен.

Гиповитаминоз может появиться при частом употреблении алкогольных напитков, длительном лечении антибактериальными препаратами, на фоне нарушения работы ЖКТ, а также в результате неправильного питания. Проявляется недостаток витамина В7 бессонницей, гипергликемией и гиперхолестеринемией.

Восполнить дефицит можно, включив в меню орехи, бобовые, субпродукты, яйца и грибы.

В8 (инозит)

В организме стимулирует обменные функции и участвует в защитных процессах. Полностью синтезируется в кишечнике. Дефицит возникает крайне редко и клинически не проявляется.

В9 (фолиевая кислота)

Необходим для регуляции кроветворения, поддержания иммунных сил организма и развития нервной системы плода. Именно поэтому так важно контролировать получение достаточных доз витамина В9 беременными женщинами.

Фолиевая кислота образуется в кишечнике. Также ее можно получить из таких продуктов, как свежая зелень, черный хлеб, бобовые.

При недостатке вина организма возможен самопроизвольный выкидыш или недоразвитие ЦНС у ребенка.

В12 (цианокобаламин)

Участвует в кроветворении и синтезе гемоглобина, контролирует работу печени и нервной системы. Может образовываться в организме.

Дефицит витамина чаще всего развивается у вегетарианцев, так как он не содержится в растительных продуктах, а также у больных с резекцией желудка из-за нарушения всасывания вещества. Получить его можно из субпродуктов, мяса, рыбы или сыра. Недостаток проявляется дисфункцией ЖКТ и тяжелой анемией.

В17 (амигдалин)

Польза данного вещества – миф. В17 не является витамином и токсичен для организма. Соединение разрекламировано шарлатанами в качестве «лекарства от рака». Однако доказательной базы его эффективности нет.

В любом случае, не следует принимать комплекс витаминов без консультации со специалистом.

Валерия Тихонова

Немедицинские услуги
Йога для каждого
Занятия 2 раза в неделю в удобное для вас время
Подробности по телефону:
8 (473) 251-61-77
Реклама для изучения спроса

ПОЛИГРАФИЧЕСКИЕ УСЛУГИ
● ВИЗИТКИ
● ФЛАЕРЫ
● БУКЛЕТЫ
● ОТКРЫТКИ
● БЛАНКИ
● БЕЙДЖИ
● БИРКИ
● ЗНАЧКИ
● ШИЛЬДЫ
● СКАНИРОВАНИЕ
● ПЕРЕНОС НА ТКАНЬ
ПЕЧАТЬ ●
КОПИРОВАНИЕ ●
КАЧЕСТВО ДЛЯ ВАС
ДОБАВЬ В ЖИЗНЬ ЦВЕТА info@soroka.ru
8(903)651-41-22

МЫ РАСПРОСТРАНЯЕМ рекламная СОРОКА
РЕКЛАМНУЮ ПРОДУКЦИЮ
ПО ПОЧТОВЫМ ЯЩИКАМ
Мы гордимся своей Службой распространения
210-48-38

РЕКЛАМА
НА ЭТОЙ ПОЛОСЕ
210-48-38

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ

ОВЕН (21.03 – 20.04)
Первые три дня недели Овны будут отстаивать свои идеи перед окружающими. И это может привести к конфликту с начальством, поэтому старайтесь сдерживать себя и не превышать полномочия. В выходные вам захочется оставить все дела и встретиться с интересным для вас человеком.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
С началом недели Телец погрузится в непрерывный поток важных и неотложных дел - выбирайте из них первоочередные. Возможно будете сердиться на недовольные выражения на лицах близких людей. Просто не принимайте близко к сердцу их ворчание - и все станет куда проще.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
В начале недели партнёры помогут Близнецам и поработать, и повеселиться. Всё это время проводите с друзьями. Может состояться встреча с давно знакомым и любимым человеком, который способен здорово помочь в решении многих ваших проблем, и просто поднять настроение.

РАК (22.06 – 23.07)
В начале недели появятся неплохие шансы для решения проблем. Прислушивайтесь к любым советам, которые получите. В выходные вам придётся общаться с людьми, которые чётко знают, чего хотят. Скорость и переменчивость жизни спадёт, и Рак сможет лучше контролировать обстоятельства.

ЛЕВ (24.07 – 23.08)
На новой неделе преданность общим идеалам, интересам станет залогом прочного брака. Через любимого избранника, у Льва появятся хорошие шансы, не сдерживайте их ревностно, а дайте шанс самореализоваться. Но двойственные ситуации, и нерешительность в любви будут озадачивать.

ДЕВА (24.08 – 21.09)
Начало недели обещает быть насыщенным и напряжённым. Тон могут задавать деловые партнёры, личную инициативу лучше не проявлять. Уменьшить темп событий практически невозможно, поэтому Девам придётся адаптироваться к этому урагану. А основы жизни могут потребовать обновления.

ВЕСЫ (22.09 – 23.10)
Середина недели - не самый подходящий период для обращения за займом, вернуть его будет не так-то просто. Не принимайте необдуманных решений, создавая более сложные проблемы. Действуйте осмотрительно. Уступчивость собственным слабостям может привести Весов к неприятностям.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
В начале недели некоторым из Скорпионов нужно стать дипломатом по отношению к окружающим. Не стоит врываться в их внутренний мир без приглашения. Не исключено внимание к вам и вашим идеям инвесторов, появление новых партнёров или возможность создания бизнеса. Действуйте - думая!

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Проблемы в начале недели выявят слабые места Стрельца, а их исправление поможет упрочить позиции, залатать дыры личного бюджета. Время коррекции прошлого, самоанализа, включения кармической памяти. А ошибки в решениях прошлого могут привести к непредвиденным результатам.

КОЗЕРОГ (22.12 – 19.01)
От Козерогов потребуется заняться самосовершенствованием и приведением в надлежащий вид собственного Я. Появится возможность обрести новый источник доходов. Успевайте, но не распыляйтесь. Не раскрывайте свои карты. А захотев сделать это добровольно - подождите, ещё не время.

ВОДОЛЕЙ (20.01 – 19.02)
Первый день недели для Водолея, благоприятен при решении вопросов с отчётностью, официальными бумагами. Можно подписывать договоры, но только вечером. Будьте готовы стать тем источником помощи, поддержки и хорошего настроения, в котором могут так нуждаться многие вокруг.

РЫБЫ (20.02 – 20.03)
Эта неделя для некоторых из Рыб будет наполнена дружескими встречами, совместными мероприятиями с приятными и дорогими вам людьми. Середина же недели может быть критической. Возрастает вероятность ошибок в работе и некорректного поведения в общении с окружающими и коллегами.

ГОТОВИМСЯ К ОТОПИТЕЛЬНОМУ СЕЗОНУ

Как известно, сани готовят летом. Для того, чтобы зима не застала нас врасплох, а приносила только положительные эмоции от снега, мороза и зимних забав, подготовка к отопительному сезону должна производиться заранее, до наступления холодов.

В настоящее время в частных жилых домах и многоквартирных жилых домах с поквартирным отоплением большое распространение получили системы отопления, у которых в качестве источника тепла используются газовые котлы. В этом случае все заботы по подготовке к зиме ложатся на плечи жильцов.

Подготовка газового котла

Для правильной работы газового котла обслуживание должно осуществляться ежегодно перед началом отопительного сезона. Поскольку конструктивно разные модели подобного оборудования мало чем отличаются между собой, перечень выполняемых процедур, как правило, является стандартным. Работы, которые необходимо выполнить при техническом обслуживании определены в руководстве по эксплуатации газового котла.

Основные виды таких работ:

- внешний осмотр и проверка герметичности газового контура, а также камеры сгорания;

- проверка состояния датчика пламени и электрода зажигания;

- очистка камеры сгорания;

- визуальное обследование газопровода и гибкой подводки (ржавые и поврежденные части нуждаются в замене);

- проверка на герметичность всех соединений — краны, сгоны, муфты, фитинги. Это делается при помощи современных приборов. Эксплуатация системы газоснабжения с утечками газа запрещена. Необходимо немедленно связаться с аварийной службой газоснабжающей организации;

- произведение визуального осмотра дымоходов через ревизионный лючок проверка на целостность оголовков, отсутствие искривлений и люфтов в местах соединений;

- определение наличие тяги — при ее отсутствии эксплуатировать котел нельзя;

- настройка клапана подачи газа;

- регулировка давления в системе отопления;

- проверка чистоты приточной и вытяжной вентиляции газовых котлов с закрытой камерой сгорания, решеток и сеток. Со временем на них скапливается пыль, которая уменьшает тягу, а отложения грязи на крыльчатке вентилятора приводят к разбалансировке и разрушению подшипника;

- осмотр труб и радиаторов системы отопления;

- проверка на отсутствие течи теплоносителя,

- проверка работоспособность воздухоотводчиков или кранов Маевского;

- проверка уровня воды с помощью манометра — он должен показывать от 1–1.5 бар, если показания ниже, необходимо подпитать систему до рабочего давления;

- проведение анализа отходящих из камеры сгорания котла газов с целью проверки правильности настройки горелки для конкретного вида топлива.

После технического обслуживания по необходимости сделать:

- починку или замену неисправных элементов;

- ремонт электрической части;

- ремонт (замена) электронных компонентов автоматики котла (в случае наличия);

- набивку сальников;

-промывку конструктивных элементов котла и фильтров специальным раствором.

Стоит ли осуществлять обслуживание газового котла самостоятельно?

Ознакомившись с перечнем необходимых технических работ, которые обычно указываются в руководстве по эксплуатации оборудования, многие начинают думать, что вполне способны выполнить техническое обслуживание, не привлекая специалистов. Как показывает практика, данное мнение весьма ошибочно и последствия такого вмешательства зачастую бывают весьма ужасны.

Проверить работу газового котла, а также найти скрытые поломки сможет только специалист сервисного центра с допуском к ремонту газового оборудования. Поэтому, для проведения технического обслуживания газоиспользующего оборудования, в обязательном порядке, необходимо обращаться только к профессионалам.

Обслуживание газового оборудования нужно проводить своевременно, а в случае нарушения Потребителем газа Правил пользования газом в быту предусмотрена административная ответственность.

Подготовка батарей и их замена

Попробуем разобраться, как же возникает такая потребность и каким образом ее лучше и удобнее удовлетворить.

Не прошли проверку. Ежегодно перед началом отопительного сезона в подъезде проводят обязательную опрессовку. Она заключается в подаче в систему отопления воды под большим давлением – эта процедура позволяет проверить отдохнувшие за лето трубы и радиаторы на герметичность. Дело в том, что подаваемое в этот момент давление гораздо больше, нежели рабочее – по возникающим протечкам можно понять неполадки и, соответственно, успеть все исправить.

Если же после опрессовки вы обнаружили под батареей или стояком лужу, то это явный знак того, что стоит вызывать мастеров и, по крайней мере, ремонтировать существующие радиаторы. Вполне возможно, что по той или иной причине они больше не в состоянии работать на вас и ремонт здесь не поможет – тогда можно подумать и о замене их на новые.

Старость и изношенность. Пожалуй, возраст батарей – одна из главных причин их замены. И дело даже не в том, что они морально и физически устарели, а в их невозможности выполнять поставленные задачи в полной мере.

Если вы недовольны их уровнем отдачи тепла, тратите на обогрев стандартно высокие суммы, а результата не получаете, то, вероятно, батареи изношены и забиты настолько, что просто не в силах обогревать вас дальше.

Новый ремонт. Замену батарей отопления некоторые проводят исключительно по эстетическим причинам. Согласитесь, непросто вписать в дизайнерский интерьер радиатор, изготовленный еще в середине прошлого века, тогда как современные конвекторы отличаются отменной внешностью и способностью вписываться в любые проекты. Следует помнить, что в этом случае замена батарей должна стать одним из первых этапов по преображению дома.

Во всем мире замена батарей происходит круглый год. Для этого необходимо перекрыть стояки и выполнить работу, хотя бы по замене одной батареи в день. Но нельзя просто так взять и самостоятельно перекрыть стояки. Вам будет необходимо сходить в ЖЭК вашего дома и написать заявление, в котором указать причину замены батарей. После того как вам подпишут заявление, нужно будет поговорить с жильцами дома и предупредить их об отключении отопления на 2-3 часа. И в последнюю очередь уже перекрывать стояки на отопление, чтобы вода спустилась, и менять свои батареи. После этого нужно будет заново заполнить систему водой, но лучше перестраховаться и в места замены радиаторов подложить тряпочки или же мисочки, чтобы избежать потопа.

Владислав Комаров

до 3 этажей
Реклама для изучения спроса

СКУПАЕМ СТИРАЛЬНЫЕ МАШИНКИ В ЛЮБОМ СОСТОЯНИИ 8-915-549-34-28

ООО «ВЕРТЕКС 2000» ДЕМОНТАЖ МЕТАЛЛОЛОМА Вывоз от 100 кг. Цена до 28 руб. Закупка, поставки на завод металлолома Работаем по всей Воронежской области 8(915)584-37-36 8(906)677-41-90 Лиц.ЛО-61-01-007627 от 04.03.20г.

МЕЖКОМНАТНЫЕ И ВХОДНЫЕ ДВЕРИ Установка. Гарантия 8-903-651-49-55
Реклама для изучения спроса

Реклама для изучения спроса

до 3 этажей
Реклама для изучения спроса

до 3 этажей
*Действует постоянно. Подробности по тел.

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА ВЫПОЛНЯЕМ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА: КРОВЛЯ, ЗАБОРЫ, ДОРОЖКИ, ОТМОСТКИ, ФАСАДЫ, ФУНДАМЕНТЫ И Т.Д. СКИДКА ПЕНСИОНЕРАМ ВЫЕЗД БЕСПЛАТНО 8-906-586-96-97 8-920-401-01-77 Вячеслав Борисович
до 3 этажей
*Действует постоянно. Подробности по тел.

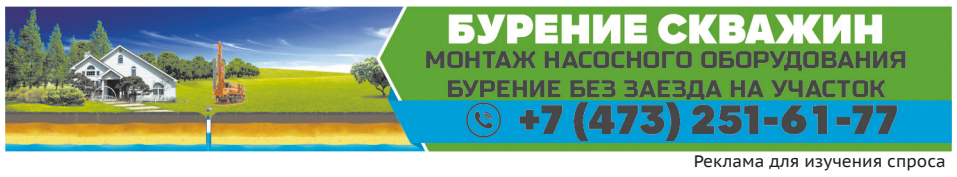
до 3 этажей
*Действует постоянно. Подробности по тел.

*Действ. постоянно, подробности по тел.

Реклама для изучения спроса

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

Реклама для изучения спроса



Реклама для изучения спроса

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА Крыши, заборы, сайдинг, отмостка, тротуарная плитка и тд. Пенсионерам скидка 20% 8-910-024-09-97 8-910-244-97-99
*Действует постоянно. Подробности по тел.

до 3 этажей
Реклама для изучения спроса

Реклама для изучения спроса

КУПЛЮ

- Куплю нерабочие микроволновые печи. 8-919-239-11-36
- Скупаем стиральные машинки в любом состоянии. 8-915-549-34-28

Антиквариат, коллекционирование

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

- Почтовые марки 8-961-182-60-88

Бытовая техника

- Куплю аудиотехнику 89191812453

УСЛУГИ

- Шапки шубы пошив ремонт одежды тонировка меха 89155452628

Грузоперевозки

ГАЗель. Вывоз мусора 291-34-91

Разное

Расчистка заросших дач. Вспашка земли. Покос травы.Корчевание пней.Спил деревьев..Вывоз мусора и веток.Песок.Щебень. 8 920 416 81 95

СТРОИТЕЛЬСТВО

- Установка заборов. Навесы.Ворота. 8(473)240-46-47, 89204044048
- Поклейка обоев 89103451297 Оля

Строительные работы, кровля, фасады. 8-930-401-67-77

- Строительная бригада. Все виды работ: кровля, сайдинг, заборы, отмостка, и многое другое. Пенсионерам скидка. 8-906-670-44-17
- Требуется машинист штукатурной станции. 8-920-229-38-04
- Требуется дворник.8-920-229-58-44
- Строительная бригада, все виды работ из нашего материала. Пенсионерам скидка 15%. 8-930-401-52-21
- Строительство, все виды работ. Выезд и консультация бесплатно. Пенсионерам скидка. 8-950778-08-29
- Строительная бригада, все виды работ: дома, крыши, веранды, заборы... 8-920-401-01-77
- Строительная бригада. Выполняем все виды работ. Скидки пенсионерам, выезд бесплатно. 8-920-401-01-77, 8-906-586-96-97
- Бурение скважин. 8(473) 229-06-21, 8-930-413-18-55

Натяжные потолки

- Натяжные потолки от 350 руб. кв.м. 8-980-532-81-01

Услуги электрика

- Услуги электрика 89601179776
- Электрик 89080509211

Окна, двери, балконы

- **Жалюзи.Москит.сетки 89155441601**

Двери.Окна.Откосы. 89155441601

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

Ремонт окон.Частный мастер.Без выходных. Качество. 89802459571

Ремонт пластиковых окон и дверей ПВХ. Любой сложности 24/7, гарантия качества. Скидка пенсионерам 10%. 8-960-139-05-36

МЕБЕЛЬ

Ремонт и перетяжка мебели

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

- Рем.и перетяжка мебели 89204414066

РЕМОНТ

Бытовой техники

- Ремонт стиральных машин, холодильников, кондиционеров. Выезд и диагностика беспл. Пенсионерам скидка 30%. Ремонтирую после др.мастеров. 8-915-546-54-79 Андрей, без посредников.
- Телевизоров, СВЧ ремонт. Гарантия 2570622
- Ремонт телевизоров 89507740452

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

- Частный мастер по ремонту холодильников, посудомоечных и стиральных машин, бойлеров, кондиционеров и др. 8-951-565-52-38 Александр

РАЗНОЕ

Магия и гадание

- Гадание 1000руб. 89065859908

ВАКАНСИИ

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

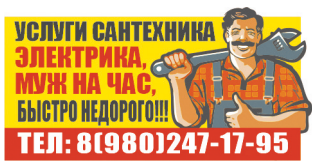
- ВАХТА Сочи: кух. рабочие и охранники з/п от 40 до 56 т.р. 8-988-143-72-62
- Требуются: электронщик, радиотехник. З/п от 25т.р. 89529588890
- Работа на полдня 89204235587

В коттеджный поселок требуется ЭЛЕКТРИК!!! Вахта 15/15. Официальное оформление, Р.Ф. Оклад 30000руб. +7-915-155-13-74 Александр

- Требуются фасовщики конфет. 8-800-600-37-36
- Вахта. Теплица. Сбор урожая. 8-917-650-68-37
- Требуются сотрудники на склад. З/п от 40000 руб. 8-920-223-16-88
- Работа вахта: водители самосвалов, сварщики, монтажники, стропальщики, дорожные рабочие, подсобники. Проезд, питание, проживание, медосмотры, трудоустройство по ТК РФ 8-912-453-03-48
- Оптовой фирме требуются: грузчики, кладовщики, комплектовщики. 8-930-414-86-44
- Требуются водители категории «Е» 8-930-414-86-45
- Требуются уборщики, з/п 20 000руб. 8-951-546-92-42
- Требуются сборщики яблок. Вахта. 8-977-332-29-19
- Воронежский тепличный комбинат приглашает на постоянную работу: Рабочую по уходу за растениями, слесаря, инженера по ремонту котельного оборудования, грузчика, тракториста, оператора котельной, электрогазосварщика. 234-54-12
- Требуются на работу Граждане РФ и иностранцы: РАБОЧИЕ з/п от 40000 руб., МОЙЩИК ТАРЫ з/п 28000 руб., УБОРЩИКИ з/п от 30000 руб. 8(473)210-73-43, 8-920-414-00-75
- Требуются продавцы печатной продукции. График: неделя/неделя, 2/2 и 3/3. +7 952 956 14 98, +7 473 277 27 00

Требуется менеджер, можно без опыта работы. З/п оклад + %. Официальное трудоустройство. Верхняя планка дохода не ограничена. 8-903-651-45-99, 8-903-651-49-55

- Охранники в ЧОП. Вахта. З/п 25000руб./сутки. Можно без лицензии 8-985-233-68-97
- Требуются охранники, г. Москва, вахта 15/15, 30/30. 8-916-172-27-82



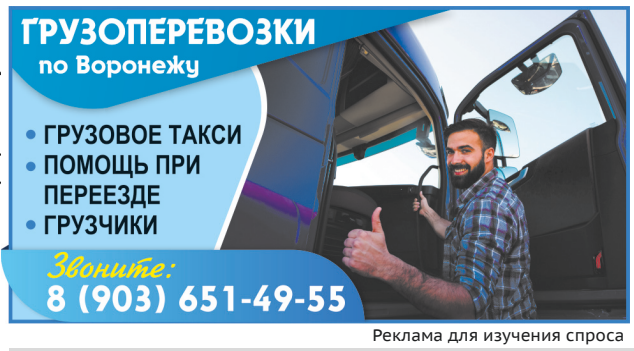
*Действует постоянно. Подробности по тел.

Реклама для изучения спроса

Реклама для изучения спроса

Реклама для изучения спроса

Реклама для изучения спроса



Реклама для изучения спроса

Реклама для изучения спроса

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

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

Отпечатано в АО «Прайм Принт Воронеж» г. Воронеж, Проспект Труда, д. 48Л Время подписания газеты по графику 18.00, фактически - 19.08.2022 г. в 18.00 «Рекламная СОРОКА» №31 (76) 22.08.2022 г. Заказ №5773

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

Тираж – 250 000 Экземпляров
В неделю. По городу Воронежу и области
рекламная СОРОКА
БЕСПЛАТНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА
РАЗМЕЩЕНИЕ ВАШЕЙ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТЕ
СКИДКА 7% ПО КОДОВОМУ СЛОВУ «СОРОКА»
Полиграфия
Полный перечень услуг
Фирменные сувениры
Брендирование вашей продукции
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К КАЖДОМУ КЛИЕНТУ
ул. Моисеева, д. 10
+7 (473) 210-48-38
WWW.SOROKA.RU

РЕКЛАМА НА ЭТОЙ ПОЛОСЕ
8 (473) 251-45-99

РАМЫ, БАЛКОНЫ
ТЁПЛЫЕ ОКНА
ПО ДОСТУПНЫМ ЦЕНАМ
8-920-408-47-96
Реклама для изучения спроса

НАГРАДНАЯ ПРОДУКЦИЯ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ
медали
кубки
адресники
брелоки
вымпелы
грамоты
8 (903) 651-41-22
polygraf@soroka.ru
ул. Моисеева, д. 10

Наши Рецепты

Салат из огурцов на зиму

Ингредиенты:

Огурцы – 5 кг
Лук репчатый – 1 кг
Укроп – 300 г
Растит.масло – 0,5 л
Столовый уксус – 0,12 л
Сахар – 100 г
Соль – 40 г
Перец черный молотый – 5 г

Приготовление:

1. Огурцы тщательно вымойте, переложите в глубокую емкость, залейте холодной водой и оставьте на 2 часа. За это время поменяйте воду хотя бы один раз, залив овощи свежей холодной водой. Это сделает огурцы в заготовке хрустящими и вкусными.
2. Пока огурцы мокнут, простерилизуйте банки нужного вам объема. Банки вымойте с содовым раствором, крышки вымойте и прокипятите. Банки простерилизуйте на водяной бане, в духовке или в микроволновой печи, одним из привычных и удобных вам способов. Банки поставьте влажными на решетку горлышком вниз, включите духовку на 150 градусов, банки объемом в литр оставьте на 15 минут.
3. Воду с огурцов слейте. Огурцы еще раз промойте. Нарежьте огурчики на кружочки толщиной не более 0,5 сантиметра. Если огурцы крупные, то дольки можете разрезать еще на половинки.
4. Репчатый лук очистите и нарежьте полукольцами. Свежую зелень укропа вымойте, обсушите бумажными полотенцами и мелко порубите ножом.
5. Огурцы, лук и укроп переложите в глубокую емкость из неокисляющегося материала, добавьте сахар, соль, перец, влейте растительное масло и уксус. Хорошо перемешайте. Накройте емкость крышкой и оставьте в прохладном месте на 12 часов.
6. Затем салат разложите по простерилизованным баночкам, закатайте их. Храните такой салат в прохладном месте до зимы.

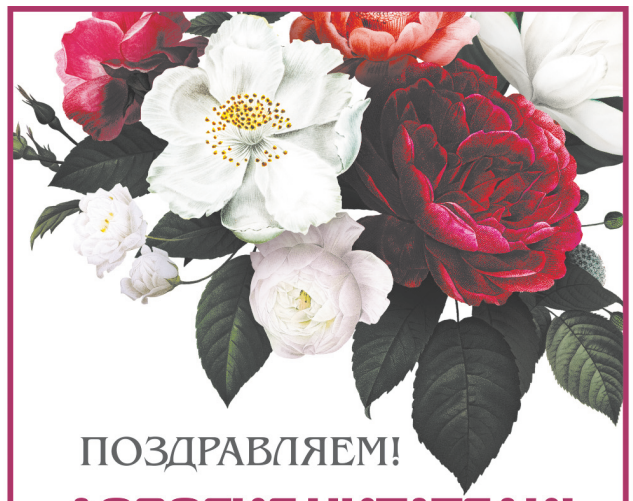
По материалам сайта: 1000.menu

Приятного Аппетита

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ
210-48-38

В РЕДАКЦИЮ ГАЗЕТЫ ТРЕБУЕТСЯ
МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ
РАБОТА В ЦЕНТРЕ ГОРОДА
ДРУЖНЫЙ КОЛЛЕКТИВ
ГИБКИЙ ГРАФИК
ОБУЧЕНИЕ
з/п по результатам собеседования
рекламная СОРОКА
251-45-99

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД опубликованный в №30



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
МЫ ОТКРЫЛИ РУБРИКУ
БЕСПЛАТНЫХ ПОЗДРАВЛЕНИЙ!
Хотите поздравить друзей или родственников с днём рождения, свадьбой или другими замечательными событиями? Тогда звоните: +7 (473) 210-48-38, присылайте текст поздравления на почту info@soroka.ru или приносите по адресу: г. Воронеж, ул. Моисеева, д. 10, этаж 3, и о Вашем празднике узнает весь город!

МЫ ПУБЛИКУЕМ ОДНО ПОЗДРАВЛЕНИЕ КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ БЕСПЛАТНО ПО ЗАПИСИ!

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА АВГУСТ 2022 ГОДА

АВГУСТ

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

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

ПРАЗДНИКИ И ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ

01.08 Обретение мощей прп. Серафима Саровского
02.08 Пророка Илии
05.08 Почаевской иконы Пр. Бцы.
06.08 Мчч. блгв. кнн. Бориса и Глеба
09.08 Вмч. и целителя Пантелеймона
10.08 Смоленской иконы Божией Матери "Одигитрия"
14.08 Происхождение Честных Древ Животворящего Креста Господня (1-й Спас)
14.08-27.08 Успенский пост
19.08 ПРЕОБРАЖЕНИЕ ГОСПОДНЕ. (2-й Спас)
22.08 Апостола Матфея
28.08 УСПЕНИЕ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ
29.08 Перенесение Нерукотворного Образа Господня (3-й Спас)