

рекламная СОРОКА

Газета №1
по Воронежской
области*



ТИРАЖ
250 000
экземпляров

№39 (39) от 15.11.2021 г.
Распространяется с 15.11 по 21.11.2021 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



РЫБА ИЛИ МЯСО? СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГОВ стр. 4

НОВОСТИ

2

ТЕМА НЕДЕЛИ

3

РАЗГОВОР О...

4

ЗДОРОВЬЕ

5

СТРОИТЕЛЬСТВО

6

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

7

КАКИМИ БУДУТ ПЛАТЕЖИ ЗА ЖКХ В 2022 ГОДУ?

стр. 3

**СВЕЖИЕ
ВАКАНСИИ**
на стр. 2

КВИТАНЦИЯ

Услуга	Единица измерения	Цена
электроэнергия**	кВт.ч	1,254
содерж. и ремонт лифт.	кв.м	3,7
вывоз ТБО	кв.м	2,61
обслуж. газ. сетей	кв.м	0,1925
холодное водоснабжение	кв.м	15
водоотведение	кв.м	18,77
электроэнергия	кВт.ч	2,55
домофон	л.сч.	15
домофон	кв.м	6,74

Фото с сайта www.bigstockphoto.com

ЧАСТНЫЙ КОМПЬЮТЕРНЫЙ МАСТЕР

НАСТРОЙКА
БЕЗ ПРОБЛЕМ

ЗАБОТА ОБ
ЭЛЕКТРОНИКЕ

Настройка компьютера
Удаление вирусов
Чистка от пыли
Ремонт любой сложности

+7(903)651-61-77

ЗАБОРЫ МЕТАЛЛОПРОФИЛЬ

- ДОСТАВКА
- МОНТАЖ
- ДЕМОНТАЖ
- ГАРАНТИЯ
- ВЫБОР ПРОФИЛЯ
- КОЛЕРОВКА

КАЧЕСТВО И
БЕЗОПАСНОСТЬ

+7(920)408-47-96

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

- Глянцевые
- Матовые
- 3D печать

Большой выбор
цветов и фактур

8(903)651-45-11

5 ЛЕТ
ГАРАНТИИ



ОКНА ПВХ

ОТРАЖЕНИЕ
ЯРКИХ ЭМОЦИЙ

251-45-11

ДЕМОНТАЖ СТАРОГО ОСТЕКЛЕНИЯ
УСТАНОВКА ОКОН И ЛОДЖИЙ ПОД КЛЮЧ
ДВУХКАМЕРНЫЙ СТЕКЛОПАКЕТ
МОНТАЖ ПО ГОСТ

Саранский

ГРУЗЧИКИ

ВОРОНЕЖ, ЛИПЕЦК
КУРСК, БЕЛГОРОД
ОРЁЛ, ТАМБОВ

8(473)251-61-77

СоцКомВклад

14 лет вместе

до 11%
ГОДОВЫХ



КАЖДОМУ КЛИЕНТУ ЦЕННЫЕ ПОДАРКИ



Название	Срок (в днях)	Сумма	Процентная ставка, % годовых	Пополнение	Неснижаемый остаток	Выплата процентов	Капитализация процентов	Досрочное расторжение	Пролонгация
Стабильный	91 день 180 дней 365 дней	от 10 000 руб. до 100 000 руб. от 100 001 руб. до 200 000 руб. от 200 001 руб. до 300 000 руб. от 300 001 руб. до 400 000 руб. от 400 001 руб. и выше	8,0%	Минимальная сумма пополнения - 1000 руб., в течение всего срока действия договора, кроме последних 30 дней до даты окончания срока действия договора	Нет	Ежемесячно	На выбор - выплата после начисления - капитализация (причисление к сумме накопления)	По ставке 0,1% годовых при досрочном расторжении, с удержанием сумм ранее начисленных процентов	Автоматически на следующий день с даты окончания срока действия договора, на действующих на момент пролонгации условиях. В случае отсутствия такой программы вложения на дату окончания договора, средства переводятся на условия «до востребования»
			8,5%						
			9,0%						
			9,5%						
Особый	1 период 91 день 2 период 91 день 3 период 183 дня	от 5 000 руб.	9,5%	Возможно частичное снятие суммы вложения, при условии сохранения неснижаемого остатка в сумме 50 000 руб.	Нет	Ежемесячно	Нет	По ставке 0,1% годовых при досрочном расторжении (при снятии суммы неснижаемого остатка), с удержанием сумм ранее начисленных процентов	
			10,5%						
			11,0%						
Оптимальный	365 дней	от 50 000 руб.	7,0%			В конце срока	Нет		

Условия сохраняются на весь срок действия договора. График работы офиса: с 9:00 до 18:00 без перерыва. Суббота, воскресенье – выходные дни. Каждому посетителю клиентского офиса бесплатно предоставляются одноразовые средства защиты (маски, перчатки, антисептик для рук).

Данные условия доступны для членов потребительского кооператива. Членами кооператива могут стать юридические и физические лица (граждане России старше 18 лет). Чтобы стать пайщиком, нужно заполнить заявление. 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.

8 (473) 206 64 33

г. Воронеж, ул. 20 лет Октября, д. 80 / ул. Кольцовская, д. 2
Ленинский проспект, д. 18 / ул. Генерала Лизюкова, д. 61
www.соцкомвклад.рф

Обязательную систему QR-кодов ввели в воронежских ТЦ с 13 ноября

Губернатор обещал не допускать очередей на входах

Власти ввели обязательную систему QR-кодов во всех торговых центрах Воронежской области. Требовать документ на входах в ТЦ начали с субботы, 13 ноября. Об этом сообщил губернатор Александр Гусев.

– Прошу начать с субботы, и именно с тех объектов, которые открылись досрочно. Важно не создавать неудобства людям, которые придут в торговые центры, потому что проходимость высокая. Мы не должны допустить очередей перед проверкой, и на входе должны быть сотрудники, которые отвечают за торговлю в том или ином магазине, – заявил губернатор.

Как получить QR-код и что делать, если его нет:

В первую очередь QR-код обязательно получают вакцинированные или

ревакцинированные от ковида воронежцы. Они на год будут обеспечены пропуском в различные заведения и учреждения, в которые не смогут пропускать всех подряд. QR-код можно получить в личном кабинете на портале «Госуслуги». Также к QR-коду приравнивается и выданный медиками сертификат о прохождении вакцинации.

Что касается победивших коронавирус воронежцев – QR-код выдадут только тем, кто болел официально и лечился под наблюдением врача – в стационаре или амбулаторно. Речь идёт о тех пациентах, которые сдавали мазок и получали положительный результат теста. Причём учитывается диагноз как с идентифицированным, так и с не идентифицированным вирусом – когда ПЦР-тест отсутствует, но диагноз установлен по КТ.

Кто не получит QR-код:

– человек с положительным тестом на ковид, которому не понадобилась медпомощь;

– человек, который перенёс заболевание, похожее на коронавирус, но ПЦР-тест не сдавал; либо его тест оказался отрицательным, и врач не зафиксировал болезнь;

– если переболел бессимптомно, что видно по антителам, но не обращался к врачу;

– если болел официально, но с тех пор прошло более шести месяцев.

– Также QR-код могут получить граждане, сдавшие ПЦР-тест и получившие отрицательный результат при условии, что тестирование пройдено в лаборатории, которая отправляет результаты анализов в электронную базу «Госуслуг». Такой QR-код действует 72 часа, – уверяют в облздраве.

Что делать, если переболел, а QR-кода нет?

Прежде всего облздрав советует убедиться, что COVID-19 официально зафиксирован – есть медицинский документ с диагнозом с кодами МКБ-10 U07.1 и U07.2. Если нет такого документа, то сер-

тификата ждать не стоит. Также нужно отсчитать, что с даты выздоровления не прошло шести месяцев. Если прошло больше, сертификат также выдан не будет.

– Проверить, является ли учётная запись подтверждённой. У неё будет соответствующая формулировка. Если её нет, то нужно пройти процедуру подтверждения. Если с этими пунктами всё в порядке, то следует обратиться в медучреждение, в котором проходило лечение, чтобы узнать, внесли ли информацию о перенесённом заболевании в Федеральный регистр переболевших коронавирусной инфекцией, – пояснили в депздраве.

Если после совершённых манипуляций QR-код так и не появился – в таком случае нужно обратиться в службу техподдержки по номеру: 8-800-100-70-10. Практически те же действия следует выполнить вакцинированному воронежцу, у которого нет QR-кода.

По материалам сайта: riavrn.ru

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!
РАССКАЖИ, КАКИЕ ТЕМЫ ТЕБЕ ИНТЕРЕСНЫ?
НАМ ВАЖЕН ТВОЙ ВЗГЛЯД

НАПИШИ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ПОЧТУ: info@soroka.ru
ИЛИ ПОЗВНИ В НАШУ РЕДАКЦИЮ:
+7(473)210-48-38

ТРЕБУЕТСЯ КОНТРОЛЕР
ДЛЯ ПРОВЕРКИ РАБОТЫ ПОЧТАЛЬОНОВ

8 (473) 210-48-38

НЕ ЗАБУДЬТЕ СООБЩИТЬ РЕКЛАМОДАТЕЛЮ, ЧТО ВЫ НАШЛИ ЕГО ОБЪЯВЛЕНИЕ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ!

ТРЕБУЮТСЯ ПОЧТАЛЬОНЫ
Сдельная заработная плата

Телефон для справок: **+7(473)210-48-38**

ВАКАНСИИ

Ростелеком
ТРЕБУЮТСЯ СПЕЦИАЛИСТЫ ПО ПОДКЛЮЧЕНИЮ АБОНЕНТОВ
ГИБКИЙ ГРАФИК РАБОТЫ
ЗПЛАТА ОТ 55 000 РУБ.
Тел. **8-991-408-94-34**

ФАСОВЩИКИ (цзы) УПАКОВЩИКИ (цзы)
з/п от 35 тыс. руб.
8-903-651-61-77

В столовую завода Синтезнаучук ТРЕБУЮТСЯ:
СРОЧНО@СРОЧНО@СРОЧНО:
УПАКОВЩИК КОМПЛЕКСНЫХ ОБЕДОВ, (3/3 с 8-00 до 21-00),
МОЙЩИК ПОСУДЫ, (ДНЕВНАЯ/ НОЧНАЯ СМЕНА)
ПОВАР-УНИВЕРСАЛ (5/2 с 6-30 до 15-30)
Соцпакет, бесплатные обеды
+7 920-211-30-40
+7 473-300-48-17

РАБОТА РАСКЛЕЙЩИКА объявлений
с 29.11 по 20.12 1 рубль штука
График работы 13:00-18:00
Выплата ЗП до 30.12
8 (950) 770-23-55

ООО СБ ПРОФИ ТРЕБУЕТСЯ ОХРАННИК БЕЗ ЛИЦЕВИЙ НА ВАХТУ Вахта 45/15
Осуществление пропускного режима, патрулирование территории. Работа вахтовым методом. Бытовые вопросы решены. Бесплатный комплексный обед. Предусмотрены авансы для вновь устроившихся сотрудников.
Официальное трудоустройство. Место работы г. Москва, ул. Краснопрудная, д. 12.
+7-925-584-66-23

Требуются ОХРАННИКИ
З/П от 40 000 руб.
• Вахта 15/15, 30/15, от 2800 руб за смену
• Работа в центре Москвы, Оформление по ТК
• Наличие УЛЧО приветствуется
• Проживание и форма бесплатно
8(495)788-43-46
8(926)902-40-90

ООО Байкал
Работа для мужчин и женщин
• Грузчики
• Комплектовщики
• Упаковщики
з/п от 70 000 Работа до 90 000 т.р. на Севере
Проезд, проживание, питание, трудоустройство бесплатно
т.8(917)799-22-38

«Воронежский тепличный комбинат» приглашает на постоянную работу
• Рабочую по уходу за растениями
• Слесаря
• Слесаря-сантехника
• Грузчика • Тракториста
• Оператора котельной
• Электрогазосварщик
В зимне-весенний период еженедельно овощные пайки, бесплатная доставка до места работы и обратно
Полный соцпакет, з/п 2 раза/мес **234-54-12**

Московская компания с 20-летним стажем ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ вахтовым методом:
КОМПЛЕКТОВЩИЦЫ КОМПЛЕКТОВЩИКИ
з/п от 65 000 руб.
Стабильная з/п, указана за 30 смен! Проживание, питание, доставка, спецодежда – БЕСПЛАТНО
Телефоны представительства: **8 (996) 824-17-25**

РАБОТА/ПОДРАБОТКА МАССАЖИСТКА АДМИНИСТРАТОР В СПА САЛОН ВЫСОКАЯ ЗАРПЛАТА ОТЛИЧНЫЕ УСЛОВИЯ, ГИБКИЙ ГРАФИК
8 (930) 426-14-25

ВАХТА МОСКВА ОХРАННИКИ (15/15, 21/21, 30/30) КОМПЛЕКТОВЩИКИ/ЦЫ (35/45/ 65/90 СМЕН)
ЗП 65 СМЕН - 195000 РУБ. ОФИЦИАЛЬНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ
8(927)052-88-62

АО фирма «СМУР»
на постоянную работу требуются
• **Электромонтер** (з/п 35.000)
• Рабочие монтажных и строительных специальностей (з/п 40.000)
• **Разнорабочие** (з/п 40.000)
8(473)2-33-19-49
8-910-342-60-10 (с 8.00, до 17.00)

МАСТЕР ДОМАШНЕГО РЕМОНТА ЭЛЕКТРИК, САНТЕХНИК, РЕМОНТ И СБОРКА МЕБЕЛИ, ПОКЛЕЙКА ОБОЕВ, ПОТОЛКОВ
8-920-400-20-95

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ
МОСКВА, МО. ВАХТА ПРОЖИВАНИЕ ПИТАНИЕ
8(968)917-12-60
ватцап **8(926)642-98-31**

РЕКЛАМНОМУ АГЕНТСТВУ ТРЕБУЕТСЯ **ОФИС-МЕНЕДЖЕР**
Работа в центре города. Дружный коллектив
ГИБКИЙ ГРАФИК. ДОХОД ОТ 25 000 Р. ОБУЧЕНИЕ. КОММУНИКАбельность. ВЕДЕНИЕ КЛИЕНТСКОЙ БАЗЫ.
+7(473)210-48-38

Воронеж, Воронежская область **ТРЕБУЕТСЯ СЛЕСАРЬ**
опыт работы от трёх лет включительно
з/п **25 000 - 45 000 руб.**
• бесплатное проживание
• бесплатное питание
8 (473) 251-45-99

Производственной компании **ТРЕБУЕТСЯ МЕНЕДЖЕР ПО ПОЛИГРАФИИ**
Оклад + Проценты
+7 (473) 210-48-38

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ
уборщики/-цы дворники рабочие
своевременная з/п все районы города удобные графики работы возможна вахта
т. 8-900-304-24-49

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ ГРАЖДАНЕ РФ И ИНОСТРАНЦЫ
РАБОЧИЕ З/П ОТ 40 000 РУБ
ОПЕРАТОРЫ ЛИНИИ З/П 48 000 РУБ
УБОРЩИКИ З/П ОТ 30 000 РУБ
8 (473) 210 73 43
8 (920) 414 00 75

В РЕДАКЦИЮ ГАЗЕТЫ ТРЕБУЕТСЯ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ
З/П ПО РЕЗУЛЬТАТАМ СОБЕСЕДОВАНИЯ
т. 8-473-251-61-77

НА ПРОИЗВОДСТВО ТРЕБУЮТСЯ ГРУЗЧИКИ РАБОЧИЕ
ГРАФИКИ РАБОТЫ – 5/2, 2/2 ОПЛАТА ЗА СМЕНУ ОТ 1 650 РУБ. ДО 3 450 РУБ. ПОСТОЯННАЯ РАБОТА (С ОФОРМЛЕНИЕМ), ИЛИ ПОДРАБОТКА
ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛЕФОНАМ: **8-900-301-75-81**
8-900-301-75-82

РАБОТА / ПОДРАБОТКА Грузчики разнорабочие фасовщики/цы упаковщики/цы уборщики/цы трактористы
разные районы города
тел: 8-903-651-45-11

КАКИМИ БУДУТ ПЛАТЕЖИ ЗА ЖКХ В 2022 ГОДУ?



Воронеж обсуждает инициативу депутатов повысить тарифы на жилищно-коммунальные услуги

Жители Воронежа активно обсуждают октябрьское решение депутатов Воронежской городской думы, которые проголосовали за повышение тарифов на жилищно-коммунальные услуги в городе с 1 июля 2022 года в среднем на 9,1% вместо ожидавшихся 2% процентов.

Непопулярная инициатива

В средствах массовой информации опубликованы фамилии всех депутатов, проголосовавших за столь непопулярное решение, а на сайте change.org появилась петиция с требованием к губернатору области не принимать такое решение и не повышать платежи за ЖКХ более чем на официальную величину инфляции за расчётный период, которая, по мнению авторов петиции, составит 3%. На момент написания статьи нам неизвестно, какое решение принял губерна-

тор. Также остаётся спорным вопрос, насколько соответствует повышение цен ЖКУ инфляции и реальным потребностям жилищного хозяйства.

Известно, что по последним данным правительство страны разрешило Воронежской области поднять тарифы лишь на 5,3%, а поднять этот процент до отметки 9,1% можно только ради инвестиционных программ компаний-концессионеров, взявшихся развивать водопровод и тепловое хозяйство города, на них и ссылаются воронежские депутаты. Но поскольку экономического обоснования в проекте депутатского решения не было, городская контрольно-счётная палата пока даже не дала своё заключение.

Что же так возмутило воронежцев в депутатской инициативе, которые, кстати, и в прошлом, и в позапрошлом годах предлагали поднять тарифы (но получилось только в позапрошлом 2019 году)?

Вероятно, здесь целый комплекс проблем. Во-первых, размер повышения

цен выглядит чрезмерным, особенно на фоне сложной ситуации, в которой многие домохозяйства оказались из-за пандемии и связанных с ней экономических проблем. Во-вторых, подобные решения, прежде чем голосовать за них, следовало бы заблаговременно подкреплять экономическим обоснованием и выносить на широкое обсуждение с горожанами. В-третьих, горожане недовольны качеством оказываемых им коммунальных услуг: слабым напором или периодическим отсутствием воды в кране, авариями в коммунальном хозяйстве и т.д. На этом фоне люди задаются вопросом: соответствует ли работа компаний-концессионеров их ожиданиям? Ведь жители города, по-видимому, ожидали, что концессионеры, как это принято во всём мире, сначала будут вкладывать собственные средства в модернизацию устаревших водопроводных и тепловых сетей, а затем — компенсировать свои затраты за счёт коммунальных платежей и извлекать прибыль в соответствии с условиями концессии. А по инициативе депутатов наметился обратный порядок: сначала население через рост тарифов должно больше инвестировать в устаревшую инфраструктуру, после чего концессионеры смогут её поддерживать и получать прибыль.

Что же так возмутило воронежцев в депутатской инициативе, которые, кстати, и в прошлом, и в позапрошлом годах предлагали поднять тарифы (но получилось только в позапрошлом 2019 году)?

Вероятно, здесь целый комплекс проблем. Во-первых, размер повышения

цен выйдут за рамки инфляции.

Ремонты сетей и строительство мощностей идут уже сейчас — не столько за счёт тарифов, сколько за счёт кредитов, которые привлекаются предприятиями и которые им предстоит возвращать ещё долгие годы, с процентами.

Ещё интересный факт: несмотря на такие проблемы Воронеж является единственным городом-миллионником в стране, который за счёт городского бюджета субсидирует горожан по оплате коммунальных услуг: решением городской думы закреплена максимальная доля расходов на ЖКУ в 15% для одиноко проживающих пенсионеров, многодетных семей и одиноких матерей, получающих ежемесячное пособие на ребенка. А для малоимущих семей эта доля установлена в размере 10%. В результате в 2020 году на такую поддержку бюджет потратил 310 млн рублей.

Экономисты подсчитали, что в случае, если инициатива депутатов городской думы Воронежа будет одобрена губернатором, в следующем году ежемесячная платёжка за коммунальные услуги для владельца однокомнатной квартиры вырастет не более чем на 300 руб. Впрочем, это усреднённая цифра, а реальные могут различаться от района к району.

На фоне таких новостей можно ожидать и того, что владельцы квартир в многоквартирных домах начнут более требовательно относиться к качеству услуг управляющих компаний, а некоторые, возможно, даже найдут новые источники для экономии.

На что и куда жалуются жильцы

Чаще всего жильцы жалуются в адрес управляющей компании на низкое качество коммунальных услуг: недостаточное отопление, перебои в подаче воды, качество воды, неправильная работа электроснабжения и т.д. Претензии по поводу завышенных тарифов — второй по популярности вид претензий в адрес управляющих компаний. В условиях роста цен на ЖКУ таких претензий наверняка будет больше.

Действительно, случается, что нечистые на руку управляющие компании неверно рассчитывают тарифы по оказываемым услугам, завышают стоимость проделанных ремонтных работ, устанавливают повышенные начисления за обслуживание домофона, лифта, вывоз мусора и так далее. Следует помнить, что, если по тому или иному вопросу конструктивного диалога с управляющей компанией не получается, можно пожаловаться в жилищную инспекцию, Роспотребнадзор и прокуратуру. А в ряде случаев — подать исковое заявление в суд.

Кстати

Чтобы проверить, насколько цифра в квитанции совпадает с реальной стоимостью оказываемых услуг, можно воспользоваться «Калькулятором ЖКХ», который был разработан Федеральной антимонопольной службой (не путать с другими подобными калькуляторами). В программе нужно указать свой населённый пункт, метраж квартиры, число зарегистрированных в ней граждан. Программа рассчитает примерную стоимость услуг и даже покажет номер муниципального поста-

новения, по которому взимается плата за ту или иную услугу.

В Жилищную инспекцию жителям многоэтажки следует обращаться, если претензия к управляющей компании заключается в техническом обслуживании и эксплуатации дома. Телефон «горячей линии» Государственной жилищной инспекции Воронежской области +7(473)212-59-44. Звонки принимаются с понедельника по четверг — с 9:00 до 18:00 (13:00-13:45 перерыв). В пятницу — с 9:00 до 16:45.

В областной Роспотребнадзор стоит пожаловаться, если речь идёт о несправедливо завышенных тарифах, неверных расчётах и отказе предоставлять жильцам информацию об услугах и ходе выполнения тех или иных работ. Управление Роспотребнадзора по Воронежской области находится по адресу: Воронеж, ул. Космонавтов, 21а. Телефоны: +7(473)263-77-27, +7(473)264-14-77, +7(473)263-16-28. Сайт: www.36.rospotrebнадzor.ru

Если после обращений к руководству управляющей компании, в Жилинспекцию и Роспотребнадзор нарушения так и не были устранены, следует обратиться с заявлением в прокуратуру своего района.

А в районный суд нужно обращаться в тех случаях, когда управляющая компания своими действиями или бездействием нанесла материальный ущерб. Такие иски обычно рассматривают в течение двух месяцев.

Владислав Комаров

ОКНА ПВХ
ОТРАЖЕНИЕ ЯРКИХ ЭМОЦИЙ
251-45-11
ДЕМОНТАЖ СТАРОГО ОСТЕКЛЕНИЯ
УСТАНОВКА ОКОН И ЛОДЖИЙ ПОД КЛЮЧ
ДВУХКАМЕРНЫЙ СТЕКЛОПАКЕТ
МОНТАЖ ПО ГОСТ

5 ЛЕТ ГАРАНТИИ
• ПЕЧИ •
• ДЛЯ БАНЬ •
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ
ТВЕРДОТОПЛИВНЫЕ КОТЛЫ
ПЕЧИ БАННЫЕ КАМЕНКИ
КПД 90%
+7-903-651-61-77

КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ
КУХНИ
ГОСТИНЫЕ
ГАРДЕРОБНЫЕ
ПРИХОЖИЕ
ДЕТСКИЕ
Консультация, замер и сборка **БЕСПЛАТНО** **8-903-651-49-55**

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
ОБЪЯВЛЯЕМ КОНКУРС
«МОЯ ЧУДЕСНАЯ МАМА»

Наш конкурс — это возможность проявить творческие способности и порадовать своих мам. Нарисуйте портрет своей мамы, проявив фантазию и творческие способности.

Для этого нужно:
Отправить в личные сообщения нашей группы ВКонтакте свой рисунок и подписать фамилию, имя и возраст художника, а также номер телефона для обратной связи.

Работы принимаются до **18 ноября включительно.**

Наша редакция выберет 7 победителей конкурса и каждому из них подарит по 2 билета в кино! Рисунки победителей будут опубликованы в Выпуске газеты №40.

рекламная СОРОКА

Распространение газеты **рекламная СОРОКА**

Осуществляется по фирменным стойкам в МФЦ, расположенным по адресам:

ул. Дружинников, д. 36
ул. Домостроителей, д. 24 Торговый центр «Лента»
ул. Ростовская, д. 34
ул. 20 Лет Октября, д. 123 Торговый центр «ЕВРОПА» у Цирка
Проспект революции, д. 336
Московский проспект, д. 129/1 Торговый центр «МП»
Семилуки. ул. Дзержинского, д. 9 Торговый центр «Олимп»

• Приятного чтения! •

ул. Моисеева, д. 10, тел.: 8 (473) 210-48-38

РЫБА ИЛИ МЯСО?



Диетология помогает с решением этого вечно-го вопроса

И мясо, и рыба могут принести организму пользу. Когда мы выбираем между этими двумя продуктами, мы, вероятнее всего, чаще руководствуемся своими пищевыми привычками и доступностью продуктов, чем их полезностью. И, между прочим, это чаще всего приводит к перекусам в пользу того или иного продукта. В российских реалиях выбирают чаще мясо. Вместе с тем набирает популярность псевдовегетарианство, когда люди отказываются от мяса, но употребляют рыбу.

Рыба

Рыба, особенно морского и океанического происхождения, содержит белка (протеина) в несколько раз больше, чем мясо наземных животных, она также содержит незаменимые аминокислоты, которыми богато мясо. Преимуществом рыбы является то, что она наиболее богата незаменимыми жирными

кислотами, включая эйкозапентаеновую и докозагексаеновую, жирорастворимыми витаминами А, Е, К и D, йодом (морская), селеном и другими микроэлементами, столь важными для нашего организма, в первую очередь для сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной систем. Содержащиеся омега-3 жирные кислоты снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и улучшают когнитивные способности. Особенно этим компонентом богаты рыбий жир и печень трески. В морских сортах рыбы содержится всем необходимый витамин D, а также такие полезные микроэлементы, как медь, йод, кобальт, молибден, марганец, цинк, бром, фтор, калий, кальций, железо, магний, фосфор, кремний, олово, свинец. Наибольшее количество такого незаменимого микроэлемента, как йод, содержат морские сорта рыб — хек, минтай, навага, пикша, сайда, треска, а также креветки.

По словам специалиста, белок рыбы отличается хорошей усвояемостью и переваривается вдвое быстрее мяса. И в целом рыба содержит меньше калорий и больше полезных микроэлементов.

Но с рыбой есть другие проблемы. Во-первых, она быстро надоедает и приедается (этим тоже объясняется перекус в пользу потребления мяса у населения, видимо). А во-вторых, рыба чаще бывает поражена паразитами и токсинами.

Любопытный факт

Если сравнить Россию с наиболее благополучными странами и государствами, расположенными на берегах Средиземного или Балтийского морей, то смертность от сердечно-сосудистых болезней, связанная с питанием, у нас в 2-3 раза выше. Причина достаточно очевидна: мы в сравнении с ними едим очень мало рыбы. У нас не сформировалась культура её регулярного потребления, а попытка сделать это с помощью рыбного дня в четверг забыта. А самый главный фактор — цена: хорошая рыба дороже мяса.

Мясо

Что касается мяса, то в нем в отличие от рыбы содержится такой важный витамин, как В12. Его роль не оценима: он необходим для созревания клеток крови и синтеза нуклеиновых кислот, оптимального функционирования центральной и периферической нервной систем, а также помогает клеткам усваивать белки, жиры и углеводы.

Мышечная ткань мяса

содержит белки с высокой биологической ценностью: миозин, миоген, актин и глобулин Х. Они содержат бездефицитный набор всех незаменимых аминокислот. Содержание соединительной ткани в мясе — около 12%, рыбе — не более 3,5%. Это обусловлено и тем, что среди белков соединительной ткани (в отличие от мяса рыбы) содержится не только коллаген, но и эластин (в рыбе полностью отсутствует). Достаточное содержание эластина в организме важно для функционирования сердечно-сосудистой системы, здоровья кровеносных сосудов, адекватной работы органов, подверженных систематическому сжатию и растяжению (сердце, легкие, мочевой пузырь, кожа, сухожилия).

Оптимальное количество потребления мяса — три-четыре раза в неделю. Людям старше 50 лет следует меньше потреблять красное мясо и сделать акцент на мясе птицы и рыбных продуктах.

Вывод

Самое оптимальное решение для нашего организма — это разнообразное и рациональное питание. Диетологи предлагают есть рыбу 1-2 раза в неделю, а мясо — 3-4 раза в неделю. То есть, не стоит пренебрегать ни рыбой, ни мясом. Каждый продукт по-своему полезен и необходим. Во всем в жизни следует придерживаться золотой середины, в том числе и в питании.

Валерия Тихонова

8(903)651-45-99 ПЕРЕЕЗДЫ
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
ГРУЗЧИКИ

КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ
ИЗГОТОВЛЕНИЕ НА ЗАКАЗ

- ШКАФЫ-КУПЕ
- КУХНИ
- ГОСТИНЫЕ
- ПРИХОЖИЕ
- ДЕТСКИЕ
- ГАРДЕРОБНЫЕ

8-473-251-61-77

ПОЛИГРАФИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

- ВИЗИТКИ
- ФЛАЕРЫ
- БУКЛЕТЫ
- ОТКРЫТКИ
- БЛАНКИ
- БЕЙДЖИ
- БИРКИ
- ЗНАЧКИ
- ШИЛЬДЫ
- СКАНИРОВАНИЕ
- ПЕЧАТЬ
- ПЕРЕНОС НА ТКАНЬ
- КОПИРОВАНИЕ

info@soroka.ru
8(903)651-41-22

ВНИМАНИЕ!

Если вы не обнаружили газету «Рекламная СОРОКА» в своем почтовом ящике, просьба сообщить в редакцию по т.: 8(473)210-48-38

ПРИЕМ МАКУЛАТУРЫ
И ДРУГИХ ВИДОВ ВТОРСЫРЬЯ
УНИЧТОЖЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ

г. Воронеж ул. Ростовская д. 45к
8(800)101-80-84
8(473)300-34-84, 8(473)244-54-84

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
ЗАМЕР БЕСПЛАТНО
8-903-651-45-11

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД
опубликованный в №38

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

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
РЕМОНТ КРОВЛИ, ФАСАДОВ,
ОТМОСТКА ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ
ТЕЛ: 8-903-651-61-77
до 3 этажей

УБОРЩИЦА
з/п от 17 000 руб/мес.
бытовые услуги,
помощь по дому
8-903-651-45-11

рекламная СОРОКА Дорогие Читатели!

ОБЪЯВЛЯЕМ КОНКУРС «В ПОИСКАХ НОВОГО ГОДА»

Соберите фрагменты пазла, найденные в каждом последующем номере нашей газеты [с №39 по №44 включительно], воедино, принесите в нашу редакцию по адресу: **Моисеева, 10, 3 этаж**, получите замечательный новогодний подарок от «Сороки»

- кружку с вашим изображением на выбор.
В выпуске Газеты №45 мы подведем итоги конкурса и объявим победителя конкурса.
С 15 ноября по 23 декабря.

Мягкое охлаждающее вещество	1	Глубина погружения судна в воду
Фаберже по профессии	Расширение растворителя сквозь перегородку	Рупор для усиления голоса
Учение о способах преподавания	Овощная культура	Нарушение частоты и ритма вентиляции легких
Шаблонная фраза, штамп	Застежка из двух частей	Человек, выступающий с публичным сообщением
Интриги, происки	Если оно белое — отсутствие информации	Косметическое средство
Нож для рубки сахарного тростника	Сов. писатель по имени Чингиз	Знак китайского письма
«Активно» жадный человек	«Активно» жадный человек	Группа плавающих деревьев
Утепляющий материал	Утепляющий материал	Библейский персонаж
Лист из венка победителя	Лист из венка победителя	Японский меч
Всенародное голосование	Всенародное голосование	

НАКЛЕЙКИ НА АВТО 251-41-22

В ЧЁМ ВРЕД КАЛЬЯНА?



Ставшее популярным курение кальяна многие считают безобидной альтернативой сигаретам, и даже доказывают, что прошедший «очистку» жидкостью дым безвреден. Но так ли это на самом деле?

Как известно, основными частями кальяна являются колба для жидкости, чаша для табака и шахта, в которой дым смешивается с парами. Человек берёт в рот шланг и вдыхает кальянный дым. Многие полагают, что большая часть опасных веществ при курении кальяна оседает в воде, поэтому не может нанести существенного вреда здоровью. Ароматные клубы дыма кальяна, по их мнению, успокаивают нервную систему и способствуют расслаблению организма. Кроме того, любители кальяна уверяют, что в отличие от сигарет он не приводит к привыканию. Также нередко сейчас молодёжные кальянные вечеринки, где в кальяне вместо воды используют алкогольные напитки (в основном вино), или заменяют курительный табак коноплей.

Кальян хуже сигареты

Увы, придётся опровер-

гнуть ещё один миф, распространённый, вероятно, ради душевного спокойствия курильщиков.

Во-первых, учёные установили, что содержание вредных веществ в глотке табачного дыма при курении кальяна и целой сигареты одинаковое. Вода фильтрует только небольшую часть никотина, а смолы, бензапирен, мышьяк, кобальт, хром, свинец и другие канцерогены человек вдыхает вместе с ароматическими клубами. Причём, даже в тех случаях, когда травяная смесь для кальяна не содержит никотин, она, тем не менее, содержит скопление других отравляющих организм веществ.

Второй факт: один сеанс курения кальяна длится в среднем 30–60 минут и поставляет в организм в 48 раз больше дыма, чем курение сигарет за тот же период. Эксперты даже подсчитали, что при курении табака с использованием кальяна за один сеанс курильщик затягивается примерно 200 раз, а при курении одной сигареты - 20.

Третье: в результате тления углей выделяется окись

углерода, или, попросту, угарный газ, который тоже оказывает отравляющее воздействие на организм.

Получается, что кальян влияет на организм хуже сигарет. Единственное обстоятельство, из-за которого масштаб вреда от кальяна уступает вреду от курения сигарет, заключается в разной частоте употребления. Всё-таки людей, которые курят кальян регулярно и часто, относительно немного в сравнении с курильщиками сигарет. С другой стороны, есть люди, которые курят и то, и другое.

Человеческий фактор

Есть и ещё два обстоятельства, которые делают курение кальяна ещё более опасным для здоровья.

К ним относится традиция курить кальян в компании, передавая мундштук из рук в руки. К сожалению, даже если человек обрабатывает мундштук индивидуальной бумажкой, это не гарантирует защиты от вирусов, которые может передать ему другой член группы курильщиков. Известны случаи, когда через кальян люди заражались гриппом, герпесом, туберкулёзом и гепатитом А. От некоторых обнаруженных в кальяне опасных инфекционных патогенов - например, синегнойной палочки или грибка аспергилла - не защищает даже одноразовый мундштук.

Другим «отягчающим» фактором является некачественная промывка и дезинфекция шланга кальяна, чем особенно часто грешат в ресторанах. Соответственно, ситуация, когда внутренняя поверхность шланга кальяна содержит дополнительную ударную

дозу канцерогенов и вирусов - отнюдь не редкость.

К чему приводит курение кальяна

При курении кальяна поражение организма происходит постепенно, вред накапливается с каждым новым выкуренным кальяном.

Кальян вызывает заболевание сердечно-сосудистой системы. Всего за одну процедуру курения кальяна учащается пульс, поднимается давление, увеличивается жёсткость артерий. Такие симптомы могут повышать риск возникновения инсульта, инфаркта миокарда и некоторых других болезней сердца.

Кальян влияет на желудок, способствуя возникновению язвы и гастрита. Содержащиеся в дыме вещества повышают риск развития некоторых видов онкологических заболеваний. Среди них рак желудка, лёгких, пищевода, слизистой полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы.

Если рядом курят кальян

Проблема пассивного курения в случае с кальяном никуда не исчезает. Для некурящих находиться в помещении (например, в ресторане) где курят кальян так же вредно, как сидеть в обществе курильщиков сигарет. Негативно влияют на здоровье не только канцерогены, но и продукты сгорания древесного угля, являющиеся в кальяне горючим веществом. В общем, если не хотите получить пассивный вред, не находитесь рядом с курильщиками.

Екатерина Голубева

ДОКТОР СЛУХОВ

Цифровые слуховые аппараты: подбор, настройка, продажа! Выезд специалиста на дом.

Успейте записаться!

ул. ДОМОСТРОИТЕЛЕЙ, 45

8(473)228-51-08

ИП Волобуева А.В. ОГРНИП 321366800055470. Немедицинские услуги.

ГАДАНИЕ НА КАРТАХ

ТАРО

8 903 651 61 77

РЕШЕНИЕ СЕМЕЙНЫХ ПРОБЛЕМ

СИЛЬНЕЙШИЙ ЛЮБОВНЫЙ ПРИВОРОТ

ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ

+7(920)408-47-96

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ



ОВЕН (21.03 – 20.04)

Овнам станет под силу победа над любыми трудностями, если вы пожелаете с ними сразиться, и не поддавайтесь эмоциям. Окончание недели удачно для обретения дополнительного источника дохода. А прилив энергии и прекрасное самочувствие заставят Овна решительно действовать.



ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

В понедельник - вторник Тельцы могут переоценить свои силы и возможности, поэтому проявите осмотрительность, и не ввязывайтесь в серьёзные мероприятия. Удивительные открытия, новые знакомства, встречи с замечательными людьми и неожиданные события принесут положительные эмоции.



БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

В понедельник-вторник лучше не принимать самостоятельных решений. И Близнец сможет с успехом завершить какие-то старые дела или начать новые, полезно навестить свой земельный участок, обновить интерьер в доме, в бизнесе решать вопросы аренды, недвижимости, а не искать поддержки.



РАК (22.06 – 23.07)

В понедельник Рака могут осчастливить своим посещением друзья. В это время лучше не устраивать переман на работе. Вы просто-таки настроены совершать ошибки и попадаться на удочку манипуляторов из своего окружения. Собирайте информацию, прислушайтесь к мнению извне, но ждите.



ЛЕВ (24.07 – 23.08)

Львам в середине недели стоит быть внимательнее, делая покупки за границей - и ни в коем случае не приобретать товары, с которыми могут возникнуть проблемы на таможне. Вероятность того, что вас и ваш транспорт будут досматривать, очень велика.



ДЕВА (24.08 – 21.09)

Вероятно, что к некоторым из Дев проявит интерес представители солидных организаций. Их талант и обаяние будут импонировать многим. Возможно, что Девам предложат занять новую должность. Срочно будьте своё честолюбие! Перед вами открываются захватывающие перспективы!



ВЕСЫ (22.09 – 23.10)

На этой неделе Весы всех полов и возрастов будут получать то, что заработали не только в материальном, но и душевно-моральном плане бытия. В выходные дни высока вероятность судьбоносных встреч и романтических приключений, не сидите в четырёх стенах, идите в люди!



СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

Ваша сложная задача может решиться только спустя некоторое время. А пока можно заниматься своими обычными делами. Дел будет много, и вам придётся быстро перемещаться по городу, чтобы успеть добиться успеха везде. Удача улыбнётся тем из Скорпионов, кто активен и настойчив.



СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

В начале недели не берите на себя невыполнимые обязательства, иначе сложно будет выпутываться из сложившейся ситуации. Всё это время Стрельцам будет хотеться сорваться. Силы сдерживать свои эмоции будут на исходе. Придётся искать дополнительные резервы и пытаться удержаться себя.



КОЗЕРОГ (22.12 – 19.01)

Неделя вполне удачно сочетается в себе возможности делового развития и продуманных разумных действий. Среда для Козерога - неподходящее время заниматься нововведениями и решением неудачных проектов, для них наступит свой момент, а пока необходимо выполнить рутинную работу.



ВОДОЛЕЙ (20.01 – 19.02)

В плане карьеры начало недели не принесёт Водолеям ни головокружительных взлётов, ни страшных разочарований. Это время, на протяжении которого вы будете обеспечены как работой, так и отдыхом. Вообще, для некоторых из Водолеев, это во многом поворотная неделя.



РЫБЫ (20.02 – 20.03)

Постарайтесь поверить в то, что все преграды преодолимы: от того, удастся ли вам это, во многом зависит успех. Хотя переживания и даже эмоциональные потрясения не исключены. Старания укрепить материальное положение принесут Рыбам долгоданные плоды, но, и бездарно их потратить.

ЗА СЕМЬЮ ЗАМКАМИ



Пять шагов к безопасности жилища

Сделать своё жильё — задача решаемая. Правда, зависит от толщины кошелька. Рассказываем о пяти шагах, которые нужно сделать для того, чтобы сделать свой дом более безопасным.

Шаг 1. Защищаем дверь

Очевидно, что это нужно сделать в первую очередь, если стоит цель уберечь квартиру от воров. При этом — заметьте — не существует дверей и замков, защищенных на 100%, — наша главная задача состоит в установке такой системы, в устранение которой у злоумышленника уйдет максимум времени. Дверь нужно заказывать надёжную, чтобы её нельзя было с лёгкостью выбить или вскрыть болгаркой. Лучше всего дверь из толстой стали, с рёбрами жёсткости и внутренними петлями. А замки должны быть сложными, чтобы отмычки и прочие приспособления не смогли с ними сразу справиться.

Для тех, кто живет в многоквартирном доме, хитрый замок даже важнее прочного полотна двери, так как работать болгаркой или кувалдой мало что решится. Замков, которые невозможно вскрыть, не существует, поэтому выбирать стоит те, на открытие которых у вора уйдет максимум времени. Исходя из этого правила, на входные двери лучше устанавливать два замка с разными механизмами. Чем дольше вор будет открывать замки, тем больше вероятность, что его кто-то заметит, или что он сдастся самостоятельно.

На сегодняшний день самыми надёжными и взломостойкими считаются сувальдные замки. Лучше брать замок на 6 и более сувальд и отдавать предпочтение конструкции, защищенной марганцевой накладкой. Высверлить такой замок будет сложно, а вскрыть отмычкой практически невозможно. Лучший вариант сувальдного замка — это крабовая конструкция, когда ригели выдвигаются в разные стороны (в стену, пол или потолок).

Шаг 2. Сигнализация и видеонаблюдение

Сигнализацию устанавливают обычно как дополнение прочих систем безопасности. Это один из лучших способов обеспечить неприкосновенность своего жилища, но и тут не все так просто, ведь сигнализация должна быть достаточно умной и надёжной, чтобы злоумышленник не знал, как вывести ее из действия.

Специалисты советуют брать целые системы сигнализации и не ограничиваться только датчиком на входной двери. Чтобы защитить свое жилище по полной программе, лучше поставить детекторы взлома замков и дверей, детектор разбития стекол и датчики движения. Размещают их на окнах, дверях, решетках, стенах и мебели.

Лучший и одновременно самый дорогой вариант сигнализации — это пультный, когда сигнал поступает в частную или государственную охранную фирму. В этом случае ее сотрудники прибывают на место в течение нескольких минут. Однако платить за такую сигнализацию придется не только при установ-

ке, но и каждый месяц оплачивать услуги охранной фирмы.

Дополнительным элементом защиты дома в комплекте с сигнализацией может быть видеонаблюдение. Камеры видеонаблюдения могут быть расположены на виду, и тогда они отпугивают злоумышленников, либо, напротив, могут быть спрятаны, чтобы зафиксировать факт преступления, что потом помогает найти преступника.

Шаг 3. Защищаем окна

Окна — это одно из мест проникновения воров в квартиру. Особенно стоит задуматься об этом владельцам квартир на первом, втором и последнем этажах, а также таких квартир, у которых рядом с окнами расположено дерево, пожарная лестница, труба, соседний балкон или крыша соседнего здания. В общем, такие чаще привлекают злоумышленников. И ведь в отличие от двери окна нельзя закрыть листом стали.

Что можно сделать? Самый простой вариант — установить решётку. Лучше всего показывать себя стационарные решетки с большим заглублением арматуры в стены и толщиной прута 12–15 мм. Обратная сторона надёжности и взломостойкости — невозможность выбраться из квартиры в случае пожара. В качестве компромисса используют съёмные решетки, которые уступают в плане надёжности, но в случае чего их можно демонтировать, чтобы выбраться из квартиры.

Интересный вариант для квартиры в многоквартирном доме — это бронирование стекол специальной плёнкой. Прозрачность практически не меняется, зато стекло становится устойчивым к ударам, не разобьётся на мелкие осколки, выдержит ударную волну от взрыва и бросок бутылки с зажигательной смесью. Даже молотком такое стекло разбить сложно: придётся вору бить долго, десятки раз, и он, таким образом, привлечёт внимание к своим действиям.

Шаг 4. Всё ценное — в сейф

Дорогие вещи лучше хранить не среди книг или постельного белья (воры проверяют такие места в первую очередь), а в надёжном сейфе. Сейф должен обладать высоким классом взломостойкости и быть надёжно смонтированным в пол или стену. Выбор и установка сейфа — целая наука, и надёжность монтажа не менее важна, чем конструкция сейфа. Если крепление будет слабым, то злоумышленник просто прихватит

сейф с собой и откроет потом.

Специалисты рекомендуют располагать сейф подальше от входной двери, а в качестве приманки можно поставить другой сейф на видном месте с невысоким уровнем защиты и минимальной суммой денег внутри.

Шаг 5. Страхуем имущество или храним его в банке

Да-да, если вы несмотря ни на что переживаете по поводу своего имущества — лучше застраховать его на случай кражи со взломом. Конечно, за страховку придётся заплатить, но когда речь идёт о сохранности ценностей, владельцы часто решают, что лучше заплатить страховую компанию, чем потом сожалеть об отсутствии страхового полиса.

Как вариант можно арендовать банковскую ячейку (индивидуальный банковский сейф) и хранить ценные вещи там. Стоить это будет — в зависимости от тарифов разных банков, размера сейфа и региона хранения — от 2 до 22 тысяч рублей в год. В крайнем случае, если жалко денег, можно арендовать банковскую ячейку на время отпуска, когда в квартире долгое время никого не будет.

Житейские правила безопасности

- не оставлять дверь в подъезде открытой и установить домофон;
- не впускать в квартиру незнакомых людей;
- с наступлением темноты задергивать шторы, если окна хорошо просматриваются с улицы;
- детям необходимо рассказать, что незнакомым людям дверь открывать нельзя, общаться по телефону и отвечать на вопросы незнакомцев также не стоит;
- при исчезновении ключей надо сразу сменить замки;
- хорошие отношения с соседями — бонус к безопасности;
- банально, но даже самые защищенные окна и двери при выходе должны быть прочно закрыты — часто в спешке люди забывают это сделать;
- многие квартирные кражи осуществляются по наводке, поэтому болтать на все стороны о крупных дорогих покупках или приближающемся длительном отъезде не следует.

Роман Дежнев

ЛУЧШИЕ ЦЕНЫ

ДВЕРИ
МЕЖКОМНАТНЫЕ

ЗАМЕР БЕСПЛАТНО

КАЧЕСТВО, НАДЕЖНОСТЬ

+7(903)651-45-11

ЧЕСТНЫЕ ПРОМОУТЕРЫ
РАЗДАДУТ ВАШИ ЛИСТОВКИ

ПОМОЖЕМ ВАШЕМУ БИЗНЕСУ ПРИВЛЕЧЬ НОВЫХ КЛИЕНТОВ

Телефон для справок:
+7(473)210-48-38

УСТАНОВКА НАТЯЖНЫХ ПОТОЛКОВ

БОЛЬШОЙ ВЫБОР ФАКТУР И ЦВЕТОВ

ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК:
+7(903)651-45-11

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

БОЛЬШОЙ ВЫБОР ЦВЕТОВ И ФАКТУР

Работы любой сложности **8(903)651-45-99**

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

Выезд и замер бесплатно
8-908-147-95-95

ВРЕЗКА ЗАМКОВ, ТАМБУРА

КЛАДОВКИ НА ЭТАЖАХ, ЭЛЕКТРИКА, САНТЕХНИКА, СВАРОЧНЫЕ РАБОТЫ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

8(903)651-45-11

РЕМОНТ ПЛАСТИКОВЫХ ОКОН

- ЗАМЕНА РУЧЕК, ФУРНИТУРЫ
- УСТРАНЕНИЕ ПРОДУВАНИЯ
- ЗАМЕНА СТЕКЛОПАКЕТОВ
- И МНОГОЕ ДРУГОЕ (ЛЮБАЯ СЛОЖНОСТЬ)

ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ НАСЕЛЕНИЯ!!!

8(952)559-25-26
8(903)857-43-57

ОСТЕКЛЕНИЕ И ОТДЕЛКА БАЛКОНОВ

ПОД КЛЮЧ

8-903-651-45-99

СТРОИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА

РЕМОНТ СТАРЫХ ДОМОВ И КВАРТИР

КРОВЛЯ, ЗАБОРЫ И ДР.

ПЕНСИОНЕРАМ И ИНВАЛИДАМ СКИДКА 15%

ТЕЛ: 8-903-651-45-99

ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ И ОТДЕЛОЧНО-РЕМОНТНЫХ РАБОТ. ГАРАНТИЯ

8-929-975-82-57

ВРЕЗКА ЗАМКОВ, ТАМБУРА

КЛАДОВКИ НА ЭТАЖАХ, ЭЛЕКТРИКА, САНТЕХНИКА, СВАРОЧНЫЕ РАБОТЫ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

8-920-413-62-19
8-910-346-74-92

ОКНА «ДарПласт»

УСПЕШНО КУПИТЬ!

- КРАТЧАЙШИЕ СРОКИ
- ГАРАНТИЯ НА 6 ЛЕТ
- ПРОФЕССИОНАЛЬНО
- РАССРОЧКА БЕЗ %

ПРЕДОСТАВЛЯЕМ СКИДКИ ДО 30%

Тел. **8-930-417-69-69**

РЕМОНТ ОКОН И ДВЕРЕЙ ПВХ

ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ, 24/7, ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА

СКИДКА ПЕНСИОНЕРАМ 10%

8-960-139-05-36

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ

За качество жизни

- ✓ Работы любой сложности
- ✓ Контроль механического управления
- ✓ Замена освещения

+7(920)408-47-96

ООО «ВЕРТЕКС 2000»

ДЕМОНТАЖ МЕТАЛЛОЛОМА

Вывоз от 100 кг.
Цена до 24 руб.
Закупка, поставки на завод металлолома

Работаем по всей Воронежской области

8(919)248-19-44
8(903)437-40-80

Лиц.ПО-61-01-007627 от 04.03.2016.

ПЕСОК, ЩЕБЕНЬ, ГРАВИЙ, ЗЕМЛЯ, ТОРФОГРУНТ

от производителя

251-45-11

оптовые и розничные цены

МОЩНЫЕ, СОВРЕМЕННЫЕ РАДИАТОРЫ

НОВЕЙШИЙ ДИЗАЙН ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ С КОНВЕКТИВНЫМ ОКНОМ

НОВИНКИ В МИРЕ ОТОПЛЕНИЯ

+7(952)103-52-76

КУПЛЮ

Бытовая и цифровая техника

Куплю любую аудиотехнику (колонки, усилители, проигрыватели, пластинки). тел.8-919-181-24-53

Прочие

Букинистический магазин покупает книги любой тематики из домашней библиотеки, +79624456645

ПРИЕМ МУКУЛАТУРЫ и других видов вторсырья. Г. Воронеж ул. Ростовская д. 45к 8(800)101-80-84, 8(473)300-34-84

ПРОДАМ

Комп стол в хор. состоянии, меж комнатную дверь 89009280487

УСЛУГИ

ПЕРЕЕЗДЫ ЗАКАЗ ГРУЗЧИКОВ, ГАЗЕЛИ
МЫ КРУПНАЯ ФЕДЕРАЛЬНАЯ ТРАНСПОРТНАЯ КОМПАНИЯ!
*РАБОТАЕМ В ЛЮБОМ РАЙОНЕ - БЕЗ ПОСТАЖНОЙ ОПЛАТЫ
*ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ ПО ВОРОНЕЖУ И ОБЛАСТИ
ТЕЛ.: 8-900-299-00-15

Строительство, ремонт

Расчистка заросших дач. Вспашка земли. Покос травы. Корчевание пней. Спил деревьев. Демонтаж. Вывоз мусора и веток. Песок. Чернозем. Щебень. тел.8-920-416-8195

Врезка замков, тамбура. Кладовки на этажах, электрика, сантехника, сварочные работы любой сложности. тел.8-920-413-62-19, 8-910-346-74-92

Демонтаж металлолома. Вывоз от 100кг. Цена до 24руб. Закупка, поставка на завод металлолома. Работаем по всей Воронежской обл. тел.89192481944, 89034374080

Мастер электрик, сантехник, ремонт и сборка мебели, поклейка обоев, потолков. 8-920-400-20-95

ПЕРЕЕЗДЫ. Заказ грузчиков, газели. В любом районе, без постажной оплаты, грузоперевозки по Воронежской области. 8-900-299-00-15

Спиливание деревьев любой сложности тел.89803446535

Установка заборов. Навесы. Ворота. тел.8(473)240-46-47, 8-920-404-40-48

Отделочные работы

Потолки

Натяжные потолки 8-908-147-95-95

Натяжные потолки за один день работа с пылесосом 89525434373

Окна, балконы

Двери. Окна. Откосы. тел.8-915-544-16-01

Окна в кратчайший срок. Гарантия на 6 лет. Профессионально. 8-930-417-69-69

Регулировка окон. Замена уплотнителей и ручек. 89155441601

Ремонт окон и дверей пвх любой сложности, 24/7, гарантия качества, скидка пенсионерам 10%. 8-960-139-05-36

Ремонт окон. Частный мастер без выходов. Качество. 89802459571

Транспортные

Газель Вывоз мусора 291-34-91

РЕМОНТ

Мягкой мебели

Рем. и перетяжка мебели. тел.8-920-441-40-66

Бытовой техники

Ремонт на дому стиральных машин, холодильников, и др. бытовой техники, недорого, гарантия т. 8-951-546-13-82

Ремонт на дому холодильников и стиральных машин, качество, гарантия, диагностика бесплатно, скидки до 30% (действ. пост. Подр. по тел). Василий тел.89066742128

Ремонт стиральных машин. Опыт 15 лет. Без посредников. Недорого. тел.228-68-39

Стиральных машин ремонт, кондиционеров, холодильников. Выезд и диагностика беспл. Пенсионерам скидка 30%. Ремонтирую после др. мастеров. тел.8-915-546-54-79 Андрей, без посредников

Телевизоров, СВЧ ремонт. Гарантия. тел.257-06-22

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

Прочие

Шапки шубы пошив ремонт одежды тонировка меха т. 89155452628

ВАКАНСИИ

Вахта в Москве - упаковщицы, грузчики. От 50.000 руб. в месяц. Беспл.

проживание. Питание. Авансы. Можно семейные. Оплата проезда! Тел.: 8 9771289232 (+ Ватсап, Вайбер)

В ООО СБ ПРОФИ требуется охранник без лицензии на вахту, вахта 45/15, официальное трудоустройство. Место работы г. Москва, ул. Краснопродная, д.12. +7-925-584-66-23

В Ростелеком требуются специалисты по подключению абонентов, гибкий график работы, з/п от 55 000руб. Тел. 8-991-408-94-34

В столовую завода «Синтезкаучук» требуются упаковщик комплексных обедов (3/3 с 8-00 до 21-00), мойщик посуды (дневная/ночная смена), повар-универсал (5/2 с -30 до 15-30). Соцпакет, бесплатные обеды. +7 920-211-30-40

Для постоянной или временной работы. Требуются промоутеры-анкетеры. Индивидуальный график работы. З/п от 750 до 1700 р./день. Не раздача листовок. Тел. 8 (927) 519-85-43

КОМПЛЕКТОВЩИЦЫ(-КИ) зп от 65 000 руб. Стабильная зп, указана за 30 смен! Проживание, питание, доставка, спецодежда – БЕСПЛАТНО. тел.8-996-824-17-25

На производство требуются грузчики, рабочие. График работы 5/2, оплата за смену от 1650 руб. до 3650 руб. Постоянная работа или подработка. 8-900-301-75-81

На постоянную работу «Воронежский тепличный комбинат» приглашает: рабочую по уходу за растениями, слесаря, слесаря-сантехника, грузчика, тракториста, оператора котельной, электрогазосварщика. В зимне-весенний период еженедельно овощные пайки, бесплатная доставка до места работы и обратно. Полный соцпакет, з/п 2 раза/мес. тел.234-54-12

Оформитель пропусков. 89236940997

Охранник в офис 8(996)452-48-27

Подработка 8(983)625-97-98

Требуются водители категории Е. Работа вахтой. Перевозки по Москве и МО. ЗП от 110 000. Наличие карточки СКЗИ обязательно. 89104017711

Требуется контролер для проверки работ почталыонов. Выплаты еженедельные + оплата проезда. 8(952)558 86 85

Требуются на работу Граждане РФ и иностранцы: РАБОЧИЕ з/п от 40000 руб, ОПЕРАТОРЫ ЛИНИИ з/п 48000 руб, УБОРЩИКИ з/п от 30000 руб. тел.8(473)210-73-43, 8-920-414-00-75

Требуются на работу УБОРЩИКИ/-ЦЫ, ДВОРНИКИ, РАБОЧИЕ. Своевременная з/п, все районы города, удобные графики работы, возможно вахта. тел.89003042449

Требуются охранники. З/п от 40 000руб. вахта 15/15, 30/15, от 2800 руб. за смену, работа в центре Москвы, оформление по ТК, наличие УЛЧО приветствуется, проживание и форма бесплатно. 8(926)902-40-90

Требуются охранники. Москва, МО, вахта, проживание, питание 8(968)917-12-60

Требуются распространители по п/я. Выплаты еженедельные + оплата проезда. 8(952)558 86 85

Требуются специалист в архив. До 27000 р. тел.89964506701

Требуются уборщицы 8950576836

АО фирма «СМУР» приглашает на постоянную работу электромонтера (з/п 35.000, наличие допуска по э/б), рабочих монтажных и строительных специальностей (з/п 40.000), разнорабочих (з/п 40.000), тел. 8(473) 2-33-19-49; 8-910-342-60-10 (с 8.00 до 17.00)



УСЛУГИ САНТЕХНИКА
РАБОТЫ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ:
ЗАМЕНА РАДИАТОРОВ,
РЕМОНТ ОБОРУДОВАНИЯ,
СТОЯКОВ ВОДЫ, ОТОПЛЕНИЕ,
САНФАЯНС, КАНАЛИЗАЦИЯ
ЗВОНИТЕ, ДОГОВОРИМСЯ
+7-920-408-47-96



Двери
ВХОДНЫЕ / МЕЖКОМНАТНЫЕ
Замер
Выезд мастера
Установка
8-903-651-61-77



НАКЛЕЙКИ
ЛЮБЫХ ЦВЕТОВ И РАЗМЕРОВ
♦ плоттерная
♦ резка
♦ полноцветная
♦ печать
8-903-651-41-22



ВРЕЗКА ЗАМКОВ
Тамбуры,
Сварочные работы
ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК:
+7-903-651-45-11

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ДОМА • БАНИ • ФУНДАМЕНТ • ФАСАДЫ • САЙДИНГ • КРОВЛЯ
ЗАБОРЫ • ВНУТРЕННИЕ РАБОТЫ и многое другое
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА **8-903-651-45-11**

КЕРАМИЧЕСКАЯ ПЛИТКА
КЕРАМОГРАНИТ
ТВОЙ СТИЛЬ ИНТЕРЬЕРА
ТВОИ ПРАВИЛА
251-47-44 СОЗДАЁМ УЮТ

КАФЕЛЬНАЯ ПЛИТКА
РЕМОНТ ВАННЫХ КОМНАТ под ключ
Быстро. Качественно. Гарантия.
8-920-227-35-37

РЕМОНТ СЛУХОВЫХ АППАРАТОВ
НЕДОРОГО
251-45-11

СТРОИТЕЛЬСТВО ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ
ДОМА, БАНИ, ТЕПЛИЦЫ,
ЗАБОРЫ, ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА
До 3 этажей
Звоните:
8(952)103-52-76



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

МЫ ОТКРЫЛИ РУБРИКУ БЕСПЛАТНЫХ ПОЗДРАВЛЕНИЙ!

ХОТИТЕ ПОЗДРАВИТЬ ДРУЗЕЙ ИЛИ РОДСТВЕННИКОВ
С ИМЕНИНАМИ, СВАДЬБОЙ, РОЖДЕНИЕМ ДЕТЕЙ И ДРУГИМИ
ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫМИ СОБЫТИЯМИ? ТОГДА ЗВОНИТЕ:

+7(473)210-48-38, ПРИСЫЛАЙТЕ ТЕКСТ ПОЗДРАВЛЕНИЯ

И ФОТО НА ПОЧТУ **INFO@SOROKA.RU**, ИЛИ ПРИНОСИТЕ

ПО АДРЕСУ Г.ВОРОНЕЖ, УЛ. МОИСЕЕВА, Д.10, 3 ЭТАЖ,
И О ВАШЕМ ПРАЗДНИКЕ УЗНАЕТ ВЕСЬ ГОРОД!

КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ ТРИ ПОЗДРАВЛЕНИЯ
МЫ ПУБЛИКУЕМ БЕСПЛАТНО ПО ЗАПИСИ!

РЕМОНТ ПЕРЕТЯЖКА МЯГКОЙ МЕБЕЛИ

8 (473) 251-45-99



НИЗКИЕ ЦЕНЫ
ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО

МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ

Кухни •
Шкафы-Купе •
Гардеробные •
Спальни •
Детские и Др. •

ЗАМЕР И ДОСТАВКА БЕСПЛАТНО

251-61-77

от 800
руб.

ПОМИНАЛЬНЫЕ ОБЕДЫ

ОРГАНИЗАЦИЯ ПОМИНАЛЬНЫХ ОБЕДОВ И ГОДОВЩИН

+7-903-651-49-55

НЕСКОЛЬКО ЗАЛОВ
ВМЕСТИМОСТЬЮ ОТ 100
И БОЛЕЕ ЧЕЛОВЕК

УДОБНОЕ
МЕСТОРАСПО-
ЛОЖЕНИЕ

БОЛЬШОЙ
СКЛАД

КИРПИЧ ШЛАКОБЛОК

БОЛЬШОЙ ВЫБОР СТРОИТЕЛЬНОГО МАТЕРИАЛА

КИРПИЧ
БЕЖЕВЫЙ

КИРПИЧ
КОРИЧНЕВЫЙ

ЖЕЛТЫЙ
КИРПИЧ

БАВАРСКАЯ
КЛАДКА



ВСЕГДА РАДЫ ВАШИМ ЗВОНКАМ
+7(903)651-61-77

ДЛЯ РАЗДАЧИ В ОЖИВЛЕННЫХ МЕСТАХ ГОРОДА ☎ **8(473)210-48-38**
ТРЕБУЮТСЯ РАСПРОСТРАНТЕЛИ

рекламная СОРОКА

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ

Отдел полиграфии «Редакция
Сороки» поздравляет Вас с
Наступающими праздниками.
И принимает заявки на
изготовление Новогодней
сувенирной продукции
(с Вашим фото или логотипом):

- Шарики ёлочные от 150 руб.
- Магнитики от 50 руб.
- Снежинки от 350 руб.
- Кружки от 250 руб.
- Сфера (со снегом) от 350 руб.
- Календари от 50 руб.
- Блокнот от 100 руб.
- Брелок от 50 руб.
- Подарочные пакеты от 80 руб.
- Футболки от 1200 руб.
- Подарочные Сертификаты

Будем рады видеть Вас в числе
наших клиентов!

С уважением к Вам, редакция
газеты «Редакция Сорока»

+7(473)210-48-38
info@soroka.ru
www.soroka.ru

394006, г. Воронеж
ул. Моисеева, 10
3 этаж

Несём
Поздравки
в Ваш Дом



С ГАРАНТИЕЙ

ОКНА ПВХ

ДОСТАВКА
УСТАНОВКА
РЕМОНТ
ОБСЛУЖИВАНИЕ

☎ **8(473)251-45-11**



Наша Рецепты

Ингредиенты:

Кролик - 1 кг
Картофель - 5-6 шт.
Шампиньоны - 300 г
Лук репчатый - 1 шт.
Горчица в зёрнах - 2 ст.л.
Сметана - 250 г
Чеснок - 1 зубчик
Масло растительное - 2 ст.л.
Тархун - 1 ч.л.
Вода - 100 г
Соль - по вкусу
Перец черный молотый -
по вкусу

Кролик с картошкой и грибами
в сметанно-горчичном соусе

Приготовление:

1. Мясо кролика помыть и порезать на порционные куски. Приготовить сметанно-горчичный соус. Смешать сметану, горчицу, соль, перец, тархун, чеснок (порезанный мелко) - все хорошо размешать. Мясо кролика обмазать приготовленным соусом и оставить на 15 минут.
2. Картофель помыть, почистить, порезать на четыре части. Лук помыть, почистить, порезать на четыре части. Грибы помыть, почистить, порезать на четыре части.
3. Картофель, лук, грибы, мясо кролика, сложить в рукав, туда же вылить остатки соуса, добавить в рукав воды и растительное масло для сочности.
4. Запекать кролика с картофелем и грибами в духовке при температуре 180 градусов в течение 75-80 минут. Достать кролика в рукаве из духовки, дать ему постоять 10-15 минут, не вскрывая. Затем выложить мясо в сметанно-горчичном соусе на блюдо и подать картофель с грибами в качестве гарнира. Можно посыпать любой зеленью.

По материалам сайта: russianfood.com

Приятного Аппетита

