

рекламная СОРОКА

Газета №1
по Воронежской
области*



ТИРАЖ
250 000
экземпляров

№35 (35) от 18.10.2021 г.
Распространяется с 18.10 по 24.10.2021 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



ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА. ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО? стр. 4

НОВОСТИ

2

ТЕМА НЕДЕЛИ

3

РАЗГОВОР О...

4

ЗДОРОВЬЕ

5

СТРОИТЕЛЬСТВО

6

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

7

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ТЕПЛОВОЙ ПУНКТ

стр. 3



Фото с сайта azbukao.ru

**СВЕЖИЕ
ВАКАНСИИ**
на стр 2

ТРЕБУЕТСЯ ВОДИТЕЛЬ

8-903-651-47-44

ОКНА ПВХ

Замер
Дизайн проект
Доставка
Установка

8 473 251 4599

СТРОИТЕЛЬСТВО ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

ДОМА, БАНИ, ТЕПЛИЦЫ,
ЗАБОРЫ, ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ
ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА

до 3 этажей



Звоните:
8(952)103-52-76

УСЛУГИ ПРОМОУТЕРОВ
**РАЗДАЧА
ЛИСТОВОК**
Распространение по почтовым ящикам,
на автовокзалах, на оживлённых
перекрёстках г.Воронежа
8-473-210-48-38

**Лучшая
Цена**
**ОКНА
ПВХ**
ОСТЕКЛЕНИЕ
ЛОДЖИИ,
БАЛКОНОВ
8-903-651-47-44

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. 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

Стали известны минимальные баллы ЕГЭ для поступления в вузы в 2022–2023 учебном году

Университеты не смогут принять абитуриентов с меньшими показателями

Министерство науки и высшего образования утвердило проходные баллы ЕГЭ для поступления в подведомственные вузы на 2022/2023 учебный год. В Воронеже таких вузов пять: ВГУ, ВГУИТ, ВГТУ, ВГПУ, ВГЛТУ имени Морозова.

Минимальные проходные баллы по общеобразовательным предметам:

- русский язык – 40 баллов;
- математика – 39 баллов;
- физика – 39 баллов;
- обществознание – 45 баллов;
- история – 35 баллов;
- информатика и ИКТ – 44 балла;
- иностранный язык – 30 баллов;
- литература – 40 баллов;
- биология – 39 баллов;
- география – 40 баллов;
- химия – 39 баллов.

Вузы не вправе принимать абитуриента, предоставившего баллы ЕГЭ ниже этих. При этом каждый университет может установить свои пороговые баллы, которые будут выше утвержденных Минобрнауки.

В 2021 году шесть выпускников Воронежской области получили 100 максимальных баллов по результатам единого государственного экзамена по профильной математике.

Воронежцы смогут предъявлять сертификат о вакцинации наравне с QR-кодом

Это позволит обладателям документа посещать кафе и театры

Жителям Воронежской области разрешили посещать кафе, театры, а также другие заведения и учреждения, где необходимо предъявить QR-код, предоставив сертификат о вакцинации от коронавируса. Соответствующий указ губернатора опубликовали на портале органов власти Воронежской области в среду, 13 октября.

Также документ регламентирует, какие точки об-

щепита разрешено посещать без предъявления QR-кодов или сертификатов о вакцинации. К ним относятся заведения на территориях аэропортов, железнодорожных вокзалов и станций, автовокзалов и автостанций, а также общепит на объектах дорожного сервиса за пределами населенных пунктов.

Система QR-кодов начала действовать в Воронежской области с 11 октября. Без предъявления QR-кодов о вакцинации от COVID-19 или перенесенном заболевании (при условии, что с момента выздоровления не прошло более шести месяцев) воронежцам запретили посещать спортивные клубы, фитнес-центры и бассейны, зоопарки и океанариумы, учреждения культуры, санатории и гостиницы.

В России разрешили 2-й этап исследований вакцины от ковида в виде спрея в нос

Зарегистрировать препарат планируют в 2022 году

Министерство здравоохранения РФ разрешило Центру имени Гамалеи

приступить ко второму этапу клинических исследований вакцины от коронавируса в виде назального спрея. Новую форму «Спутника V» будет испытывать в стенах петербургского исследовательского центра «Эко-безопасность» при участии 500 добровольцев. Разрешение будет действовать до конца 2023 года.

В конце августа глава Центра Александр Гинцбург сказал, что препарат в форме спрея представляет собой второй компонент «Спутника V». Его испытания начнут в конце 2021-го – начале 2022 года, а регистрацию планируют завершить в 2022-м.

Ранее стало известно, что вакцина от коронавируса для детей сейчас проходит финальную стадию экспертизы. В течение двух недель экспертная организация может разрешить ее регистрацию.

По материалам сайта: riavrn.ru

ДОСТАВКА ВОДЫ ПО ВОРОНЕЖУ И ОБЛАСТИ
РОЖДЕСТВЕНСКИЙ КАЮЧ
ПЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ
+7 (473) 228-72-72

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

КОМПЬЮТЕРНЫЙ МАСТЕР
• НАСТРОЙКА КОМПЬЮТЕРА
• УДАЛЕНИЕ ВИРУСОВ
• ЧИСТКА ОТ ПЫЛИ
• РЕМОНТ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ
СКИДКИ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ
8-980-233-65-42

info@soroka.ru
ООО «РЕКЛАМНАЯ СОРОКА»
ИЗГОТОВЛЕНИЕ ШТАМПОВ ПЕЧАТЕЙ
ОГРН 1203600038950
8-903-651-41-22

ВАКАНСИИ

GSR РАБОТА
ТРЕБУЮТСЯ СОТРУДНИКИ НА СКЛАД
з/п от 35000
• СМЕНЫ НОЧЬ/ДЕНЬ
• ГИБКИЙ ГРАФИК
• ВОЗМОЖНЫ ПОДРАБОТКИ
• ОБУЧЕНИЕ, СПЕЦОДЕЖДА
• ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ВЫПЛАТЫ
8-920-223-16-88

ТРЕБУЮТСЯ ДВОРНИКИ УБОРЩИКИ
ГРАФИК 5/2
з/п от 25000 РУБ.
ВЫПЛАТЫ 2 РАЗА В МЕСЯЦ
8(903)651-45-11

УБОРЩИЦА/УБОРЩИК
з/п от 17 000 руб/мес.
бытовые услуги, помощь по дому
Графики: 5/2, 16.00–24.00, з/п 17 тыс. р., 2/2, 9.00–21.00, з/п 1,1 тыс. р./смена
Центр, р-он Подработки **8-950-750-83-77**

КАТРЕН apteka.ru
ТРЕБУЮТСЯ КОМПЛЕКТОВЩИКИ (ЦЫ)
График 2/2
З/п от 35 000 руб
ОПЫТ НЕ ОБЯЗАТЕЛЕН!
Оформление по ТК РФ, отпуска, больничные
МЕСТО РАБОТЫ: ПРОСПЕКТ ПАТРИОТОВ 57Б
8-919-233-89-12

ТРЕБУЮТСЯ:
✓ ДВОРНИК
✓ ТРАКТОРИСТ
✓ ЭЛЕКТРОМОНТЕР
✓ ЭЛЕКТРОМЕХАНИК (ПО ЛИФТАМ)
тел: 8(906)580-83-66 +7 (473) 201-62-83

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

ТРЕБУЮТСЯ РАСПРОСТРАНТЕЛИ
для раздачи газет на оживленных транспортных перекрестках города Воронежа
8 (473) 251-47-44

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

Ростелеком
ТРЕБУЮТСЯ МЕНЕДЖЕРЫ ПО ПРОДАЖАМ
гибкий график работы з/плата от 15 000 руб.
Тел. 8-991-408-94-34

ООО ЧОП «ПАТРИОТ»
СОТРУДНИКИ ОХРАНЫ
з/п от 1600 до 2300 руб. в сутки
ГРАФИКИ РАЗНЫЕ
Объекты: МО, Пушкино, Мытищи, Королёв
Сергей т.8-916-101-42-08

ООО «МПТ»
ВАХТА! МОСКВА! АКСАЙ (Ростов. область)
СВАРЩИКИ: 57 000р.
МОНТАЖНИКИ: 50 000р.
РАЗНОРАБОЧИЕ: 49 000р.
МАСТЕРА
Общежитие бесплатно
Оформление по ТК РФ
Стабильная работа
Гарантия оплаты труда
8-800-600-81-91

Мостострой
РАБОТА ВАХТОЙ
ВОРОНЕЖСКАЯ И ТАМБОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
ВСЕМУ НАУЧИМ
з/п от 30 000 РУБ.
8 (980) 781-29-08

В новое кафе завода Синтезкаучук ТРЕБУЮТСЯ:
срочно! срочно! срочно!
РАБОТНИК ЗАЛА, МОЙЩИК ПОСУДЫ, ПЕКАРЬ, УПАКОВЩИК
КОМПЛЕКСНЫХ ОБЕДОВ
Соцпакет, бесплатные обеды
+7 920-211-30-40 +7 473-300-48-17

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**

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

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

ТРЕБУЕТСЯ КОНТРОЛЕР
для проверки РАБОТЫ ПОЧТАЛЬОНОВ
8 (473) 210-48-38

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

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ТЕПЛОЙ ПУНКТ: ЭКОНОМИМ ВСЕМ ДОМОМ



В условиях роста тарифов вопросы экономии и точного учёта ресурсов (воды, электричества и других) выходят на первый план. При этом если человек живёт в многоквартирном доме, то экономить он может как в индивидуальном порядке, так и в союзе со своими соседями. В первом случае он оснащает квартиру всеми видами счётчиков и принимает меры по предотвращению потерь воды, тепла и электричества. Во втором случае — делает то же самое с соседями в масштабах дома, устанавливая с помощью управляющей компании общедомовые приборы учёта, а если есть возможность, то и индивидуальный тепловой пункт (ИТП), которым будет пользоваться один многоквартирный дом или его часть.

Что такое ИТП?

Индивидуальный тепловой пункт или ИТП — это комплекс автоматических устройств, обычно расположен в подвальной части здания и предназначен для того, чтобы присоединить внутридомовые системы теплоснабжения — отопления, горячего водоснабжения или вентиляции — к тепловой сети.

Как работает централизованное отопление? Теплоноситель, то есть подогретая вода, от центральной котельной (ЦК) по магистральной теплотрассе поступает в центральные тепловые пункты (ЦТП), которые также называют бойлерными. Далее от ЦТП теплоноситель распределяется по зданиям жилого района по трубопроводам. Центральный тепловой пункт также обычно явля-

ется местом приготовления горячей воды для окружающего микрорайона, поэтому от ЦТП до каждого дома идет по четыре трубопровода: два для отопления и два для горячего водоснабжения.

Центральная котельная обслуживает десятки домов и в принципе должна отапливать все одинаково. Однако дома находятся на разном расстоянии от котельной, различаются по тепловой нагрузке и имеют разные теплотехнические свойства, которые зависят, например, от сроков их эксплуатации.

В таких системах регулирование качества теплоносителя — его температуры и давления — возможно только посредством регулирования температуры или напора теплоносителя в центральной котельной, а для текущих потребностей каждого отдельного дома — невозможно.

А установление индивидуального теплового пункта на входе теплоносителя в жилой дом дает возможность регулировать подачу тепла в конкретном здании и управлять интенсивностью подачи тепла в зависимости от погодных условий.

Как работает ИТП?

Одна из основных функций ИТП — автоматическое регулирование теплового потока, то есть корректировки количества горячего теплоносителя, поступаю-

щего из теплосети, для обеспечения определенной температуры теплоносителя на входе в систему отопления дома в зависимости от текущей температуры наружного воздуха. Такое погодозависимое регулирование дает возможность экономить количество потребленной тепловой энергии.

Иными словами, если на улице тепло, то регулятор теплового потока в индивидуальном тепловом пункте снижает температуру теплоносителя, циркулирующего в системе отопления, для обеспечения комфортной температуры воздуха в отапливаемых помещениях, а если холодно — повышает ее, согласно заданным настройкам.

Все это оборудование должно работать исключительно в автоматическом режиме, поэтому очень важно правильно настроить весь комплекс оборудования для работы в конкретном доме.

Что ещё может ИТП?

В зависимости от комплектации ИТП может управлять системой отопления или системой горячего водоснабжения в доме, а также управлять обеими системами одновременно.

Если ИТП устанавливается только для управления системой отопления дома, то в перечень его основного оборудования входят регулирующийся клапан с элект-

троприводом, электронный регулятор температуры с погодным регулированием с датчиками температуры, автоматический регулятор перепада давления, два циркуляционных насоса и соответствующая запорная арматура.

В составе ИТП, который также управляет системой горячего водоснабжения дома, прежде всего, необходим теплообменник, в котором, собственно, происходит подогрев воды из водопровода до необходимой температуры. Также регулирующийся клапан с электроприводом, которым управляет электронный регулятор температуры или автоматический регулятор температуры прямого действия, а еще автоматический регулятор перепада давления и два циркуляционных насоса.

Кроме того, в комплектацию ИТП могут входить дополнительные насосы на подкачку, например, холодной воды, и дополнительные автоматические регуляторы давления теплоносителя.

От чего зависит цена?

Главным фактором влияния на стоимость ИТП является количество тепловых пунктов.

В пределах одного здания может быть несколько индивидуальных тепловых пунктов, ведь индивидуальный тепловой пункт — это комплекс устройств, предназначенный для присое-

динения к централизованной тепловой сети систем теплоснабжения одного здания или его части.

В больших многоквартирных домах может быть несколько тепловых вводов, поэтому в таких домах может быть несколько индивидуальных тепловых пунктов.

В свою очередь, на стоимость одного ИТП влияет количество и номинальная тепловая мощность систем, которые присоединятся к тепловой сети: система отопления, ГВС, вентиляции и тому подобное.

Какой ИТП выбрать?

В зависимости от поставленных перед тепловым пунктом задач и исходных данных о здании, специалист определяет, какое оборудование войдет в комплекс ИТП в конкретном доме. Проектно-монтажная компания проведет аудит здания и порекомендует надлежащую комплектацию индивидуального теплового пункта.

Это может быть и достаточно простой ИТП с минимальной комплектацией оборудования.

Но следует учесть, что современные индивидуальные тепловые пункты содержат современную автоматическую систему управления, которая требует ответственного выбора, поэтому его комплектацией должны заниматься только опытные профессионалы.

Вячеслав Комаров

КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ



**КУХНИ
ГОСТИНЫЕ
ГАРДЕРОБНЫЕ
ПРИХОЖИЕ
ДЕТСКИЕ**

Консультация, замер и сборка **БЕСПЛАТНО** **8-903-651-49-55**

для РАЗДАЧИ в ОЖИВЛЁННЫХ МЕСТАХ ГОРОДА **8(473)210-48-38**
ТРЕБУЮТСЯ РАСПРОСТРАНТЕЛИ

рекламная
СОРОКА

БЕСПЛАТНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

**ТРЕБУЕТСЯ
МЕНЕДЖЕР
ПО РЕКЛАМЕ**

8-903-651-61-77

ул. Моисеева, 10, 3 этаж
info@soroka.ru

*Работа
для Души*

Можно без опыта работы
Зарплатная плата от 30 000 руб.

Условия:

- ☞ обучение
- ☞ телефония за счет компании
- ☞ водитель
- ☞ тестовая неделя оплачивается как рабочая
- ☞ зарплатная плата: оклад + агентское вознаграждение 30%
- ☞ работа в офисе
- ☞ новый офис в центре города
- ☞ официальное трудоустройство, выплаты з/п 2 раза/месяц

Обязанности:

- ☞ поиск и сопровождение клиентов (газета, полиграфия)
- ☞ холодные звонки, встречи
- ☞ ведение клиентской базы в программе «Битрикс»

Если вы:

- ☞ не боитесь холодных звонков
- ☞ любите живое общение, работу в офисе
- ☞ хотите приобрести навыки делового общения — то Вам к нам!

Верхняя планка дохода не ограничена

Очищение организма... Зачем?

Очень многие Россияне уже успели познакомиться с уникальным продуктом, биогелем Витальгар, и испытать на себе его действие. Судя по отзывам клиентов, этот продукт действительно способен творить чудеса, позволяя надеяться на выздоровление даже тем, кто уже потерял всякую надежду.

Примечательно, среди клиентов Центра есть люди не богатые - пенсионеры, инвалиды. Однажды попробовав НАТУРАЛЬНЫЙ продукт, они приходят сюда еще и еще, приводят своих близких и знакомых. Вложение денег в собственное здоровье окупается избавлением от многих недугов, мучивших этих людей долгие годы, прекрасным самочувствием и новым взглядом на мир. А что еще нужно для счастья? Счастья ощущать себя здоровым человеком, не подвластным годам.

Мы беседуем с КУРАТОРОМ Центра передовых технологий «Вита Ли» ПАНТЕЛЕЕВОЙ АЛЛОЙ ЛЕОНИДОВНОЙ.

Наша тема - продукты для лечебного, диетического и профилактического питания ВИТАЛЬГАР и другие биогели на его основе.

ВЕД.: АЛЛА ЛЕОНИДОВНА! Сейчас очень много внимания уделяется всевозможным методам очищения организма. А знаете ли вы, уважаемые читатели, что в результате жизни внутри клеток постоянно накапливаются отходы, угнетающие их нормальную работу, это говорит уже о загрязнении на клеточном уровне. Вследствие этого клетка теряет способность к жизни и, разлагаясь, начинает отравлять организм, это ведет к повреждению многих органов и тканей. А в некоторых случаях поврежденные клетки способны перерождаться и давать начало опухолям.

А. Л.: Если бы человек старше 40 лет посмотрел внутрь себя, он пришел бы в ужас от увиденного: 10 кг сплешегося прикипевшего к стенкам кала или 1-2 литра слизи. У многих почки запорошены песком, у некоторых забыты камнями. Про печень я вообще не говорю. Легкие заполнены слизью, а гайморовы пазухи - гноем. А что касается сосудов, вообразите водопроводные трубы, забитые ржавчиной и жесткими солями. Треть клеток состарилась, не несет свою функцию, а только отравляет организм.

ВЕД.: Меня, как непосредственного потребителя, Вы полностью убедили в необходимости очищения организма. Так какой же ме-



тод очистки, на Ваш взгляд, предпочтительнее?

А. Л.: Прекрасный вопрос. Спасибо. Тем более что грамотная и полная очистка организма требует как времени, так и огромных финансовых затрат. Существует и гемосорбция и плазмаферез, но полную очистку организма могут дать только натуральные сорбенты, и ВИТАЛЬГАР здесь, на мой взгляд, стоит на первом месте. Как часто в стационаре от пожилых людей мы слышим: поставьте капельницу, почистите кровь. А что делать с кишечником? Клизмы только усугубляют запоры и дисбактериоз.

Витальгар, проходя по пищеварительной системе, благодаря своей форме выпуска и содержанию пищевых волокон действует примерно как ершик для бутылки, причем, не вызывая дисбактериоз, а благодаря альгинату натрия, который является природным антибиотиком, способствует помощи при этой патологии. И часто мы слышим такой вопрос: «Возможно ли снижение дозировки медикаментов на фоне приема ВИТАЛЬГАРА?» При нормализации всасывания питательных веществ и медикаментов возникает возможность снижения дозировки или их полная отмена. Более того, 100% всасывание и усвоение состава ВИТАЛЬГАР - это действие в сосудах по очищению. Этому способствует высокое содержание альгиновых кислот и ламинарина. Не менее важно и то, что составляющие ВИТАЛЬГАРА являются отличным питанием для всех органов.

ВЕД.: Алла Леонидовна, чувствует ли что-нибудь человек, который принимает ВИТАЛЬГАР?

А. Л.: Мне запомнилось такое образное сравнение одной пациентки - она рассказывала, что в печени у нее было ощущение легкой скребущей лопа-

точки. Некоторые же наши пациенты отмечают возникновение продуктивного кашля (отделение слизи из легких) или отхождение повышенного количества мутной мочи, или увеличение количества каловых масс. А потом, как говорится, эффект налицо. Мужчины не обращают внимания. А женщины во время и после употребления Витальгара, помимо прилива энергии, отмечают улучшение внешности и повышение тургора кожи. Женщина в любом возрасте остается женщиной, с каким бы букетом болезней она не была.

ВЕД.: Алла Леонидовна, при каких состояниях официальная медицина рекомендует прием ВИТАЛЬГАРА?

А. Л.: Специалисты клиник, где проводились исследования, рекомендуют прием Витальгара в комплексной терапии болезней органов пищеварения - гастритах, колитах, энтероколитах, язвенной болезни желудка 12 перстной кишки, дисбактериозе, запорах, желчнокаменной и мочекаменной болезни, в послеоперационном периоде на желудочно-кишечном тракте.

В то же время при болезнях системы кровообращения, при ИБС, стенокардии, аритмии, гипертонии, в постинфарктный и постинсультный периоды. Цереброваскулярной болезни, в конечном счете, при любом проявлении атеросклероза. Не говоря уже о Варикозной болезни вен, тромбозах, энтеритах, трофических язвах, в том числе и диабетических. В этой ситуации великолепно работает сочетание наружного и внутреннего применения ВИТАЛЬГАР-КАРДИО и СЕЛЕНОМАРИНА. Что интересно, так это эффект от сочетания наружного и внутреннего применения АЛЬГОКУПРИНА при проблемах опорно-двигательного

аппарата - артритах, артрозах, остеохондрозе. И, конечно же, необходим прием ХРОМОМАРИНА при гипотиреозе, эндемическом зобе, и другой патологии обмена веществ, в частности при сахарном диабете.

Мне хотелось бы обратить ваше внимание на то, что мы не говорим об излечении заболевания, мы говорим об улучшении самочувствия, улучшения качества жизни, появлении работоспособности и сил, о восстановлении течения физиологических процессов в организме.

ВЕД.: Я считаю, что это немало, думаю, что Вы говорите это обосновано, и все же. Одна из наших читательниц - врач - просит объяснить действие составляющих ВИТАЛЬГАР на организм

А. Л.: Пользуясь случаем, хочу сказать: назначайте своим больным пройти Комплекс системного оздоровления, созданный на основе ламинарии и имеющий статус МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ. Эта программа предназначена для людей, которые хотят получить надежный эффективный результат.

Иван ИВАНОВ.



Программа состоит из четырех этапов

- ✓ Интенсивное очищение желудочно-кишечного тракта.
- ✓ Внутренние органы: печень, почки, а также кровеносная система.
- ✓ Очистка на клеточном уровне + корректировка иммунной системы.
- ✓ Усиление трех предыдущих этапов + насыщение организма всеми необходимыми веществами.

1 На 1-м этапе это ВИТАЛЬГАР, он totally очистит весь желудочно-кишечный тракт. У Вас решается проблема запоров, ленивый кишечник начинает работать, стевиозид успокаивают кишечник. Благодаря альгинату натрия снижаются процессы брожения и гниения, которые дают вздутие и газообразование. К тому же, в очищенном организме уменьшаются аллергические реакции.

2 На 2-м этапе это СЕЛЕНОМАРИН и ФЕРРОМАРИН, чистятся кровеносная и лимфосистема, печень, почки, выводятся тяжелые металлы, соли и т. д. Альгиновая кислота, входящая в состав геля, действует, как метелочка: нежно, но эффективно выводит все вредное из внутренних органов.

3 На 3-м этапе это АЛЬГОКУПРИН, процесс очищения идет на клеточном уровне. Включается механизм иммунной коррекции и стабилизации.

Улучшается кровоснабжение тканей сустава, что приводит к естественному улучшению питания клеток. В результате остановится процесс преждевре-

денной гибели клеток, стимулируется восстановление хрящевой ткани, синовиальной оболочки, нормализация состава синовиальной жидкости и т. д.

- Устраняется дисбактериоз, в результате чего снимаются воспалительные процессы;

- Приходит в норму водно-электролитный баланс, при котором происходит растворение камней в почках;

- Повышается жизненный тонус, Вы начинаете активно двигаться, поэтому улучшается кровообращение, а это - поступление в ткани кислоро-

да, витаминов, минералов, микро-макроэлементов.

4 На 4-м заключительном этапе вам нужен будет МИНЕРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС, начинаем процесс насыщения организма полезными веществами. В этом продукте есть все. Он содержит тщательно сбалансированный набор ВСЕХ витаминов (кроме Д), минералов и аминокислот в живом виде. Кроме того, минеральный комплекс - это универсальный биопротектор и биокорректор системного действия, который обеспечивает надежное устранение свыше 300 «поломок» в Вашем организме на самых различных стадиях.

За весь период прохождения курса вы будете получать йод в органической форме. И уже с 1-го этапа будет идти корректировка работы эндокринной системы, т. к. щитовидка - это дирижер всех жизненных процессов.

Наш комплекс системного оздоровления - это набор инструментов, которые настроят Ваш организм на активную, здоровую жизнь!

Курс рассчитан на 4 месяца.

Почистите организм, отладите работу всех систем и вернете себя к активной жизни!

ВЕД.: Спасибо Вам за интересную беседу. Мне остается только напомнить, что в гостях у нас сегодня была Алла Леонидовна Пантелеева, региональный куратор центра передовых технологий. Все-го вам доброго и будьте здоровы!



Звоните и заказывайте курс для себя и своих близких.

8 (800) 777-89-40 Звонки бесплатны

Бесплатная консультация специалистов, а также бесплатная адресная доставка.

ООО «Центр передовых технологий «Вита Ли». ИНН 2310182650. ОГРН 1152310001491. Реклама.

НА УДАЛЁНКЕ И БЕЗ СТРЕССА



Планируем удаленный рабочий день без вреда для здоровья

Многие сотрудники в прошлом и в текущем году работают удаленно и нередко испытывают дискомфорт из-за проблем с организацией своего времени и пространства на удаленке. Причём, у некоторых это привело к серьёзным проблемам в общении с близкими, стрессу и даже проблемам со здоровьем. Давайте попробуем понять, как нам спланировать и организовать свой рабочий день дома, чтобы от удаленки не было негативных последствий.

Итак, несмотря на множество плюсов, которые дает удаленная работа, часто сложно ее организовать правильно. Вот наши рекомендации.

1. Создайте себе рабочее место

Условия работы дома кажутся идеально гибкими — например, можно сидеть не на стуле, а в мягком кресле, не в офисной одежде, а в любимой пижаме. Но в реальности важно не устроиться максимально комфортно, а создать удобное место для работы. В противном случае вам будет психологически непросто

включаться в рабочие процессы, и, скорее всего, будет страдать и качество работы, и качество отдыха. Поэтому на время работы отриньте лишний комфорт, встаньте с дивана и продумайте себе удобное рабочее место: стул со спинкой, широкий стол, на который помещаются локти, а также уберите все, что не связано с работой.

Как вариант, можно назначить стационарный компьютер для работы, а планшет для досуга, и держать их в разных зонах. Ещё можно поделить домашнюю одежду на «рабочую домашнюю» и «домашнюю для отдыха». Не обязательно одеваться в костюм, достаточно вылезти из пижамы и надеть джинсы с рубашкой.

Кстати, некоторым помогает периодическая смена локации, особенно это характерно для людей творческих профессий. Попробуйте, если есть возможность, поработать из коворкинга (подход к организации труда людей с разной занятостью в общем пространстве) или переместиться на дачу.

2. Договоритесь с семьей

Часто близкие счита-

ют, что раз вы дома, то вас можно отвлекать просьбами. Сразу объясните родным, что удаленная работа — это не свободный график и не выходной. Вы работаете так же, как в офисе. Определите время, когда вас нельзя беспокоить и время, которое вы можете уделить близким людям. Из этого вытекает третий пункт.

3. Создайте свое расписание

Удаленная работа требует высокого уровня концентрации и умения создать свои собственные временные ограничения.

Как выстроить новый график работы? Как вариант, можно фиксировать время на перерывы, соблюдать это расписание. Ещё полезно записывать отвлекающие факторы и время, которое тратите на задачу, и постепенно исключать их влияние на рабочий процесс. Через несколько дней вы найдете более-менее комфортный режим.

4. Избавьтесь от тревожных мыслей

Не прокручивайте постоянно в голове одни и те же мысли, касающиеся пандемии или других проблем, а лучше примите все меры, чтобы не заболеть и будьте деятельны в решении других проблем. Критически воспринимайте информацию и не давайте сбивать вас с толку. А также помните о правилах, которые рекомендуют соблюдать врачи: посещайте общественные места как можно реже, придерживайтесь социальной дистанции, кашляйте и чихайте в сгиб локтя, тщательно мойте руки, проветривайте и убирайте дом, дезинфицируйте телефон, высыпайтесь и ведите активный образ жизни.

5. Контролируйте нагрузку

Очень распространённая ситуация: когда вы вне офиса, работа незаметно занимает весь день с раннего утра до позднего вечера. Это совсем не здоро-

во. Особенно сложно будет тем, кто увлечен своей работой: времени на себя может не оставаться совсем. С другой стороны, есть опасность, что работа вне офиса демобилизует и вы можете накопить слишком много дел. Придерживайтесь планов, которые установили до этого, определяйте дедлайны (крайние сроки). Чтобы ничего из этого не происходило, учитесь разбивать день на периоды, во время которых вы занимаетесь только одним типом задач. Например, с 9 до 10 у вас обсуждения и планирование. С 11 до 12 — творческая работа. С 14 до 15 — рутинные задачи. И так далее.

6. Больше двигайтесь

С переходом на удаленку физическая нагрузка сильно снижается, ведь ходить к месту постоянной работы вне дома не надо, а у многих людей это важная часть привычного образа жизни, которая хоть отчасти компенсирует двигательную активность. Делайте перерывы, больше гуляйте на свежем воздухе, разминайтесь, больше физкультуры. Нельзя 24/7 сидеть за компьютером.

7. Не теряйте общения с коллективом

Человек — существо социальное и без общения начинает погружаться в депрессию. Заменяйте привычные диалоги с коллегами общением в онлайн, в неформальных чатах, созванивайтесь.

8. Не забывайте отдыхать

Если вы на удаленке, это не значит, что вам не нужно время на отдых. Да, возможно, вы стали вставать немного позже по утрам, но это не значит, что всё остальное время до поздней ночи вы должны работать.

Олеся Иванова

ДОКТОР СЛУХОВ
Бесплатная проверка слуха и подбор цифровых слуховых аппаратов
Успейте записаться!
ул. ДОМОСТРОИТЕЛЕЙ, 45
8(473)228-51-08
ИП Волобуева А.В. ОГРНИП 32136680055470. Немедицинские услуги.

ПОЛИГРАФИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

- ВИЗИТКИ
- ФЛАЕРЫ
- БУКЛЕТЫ
- ОТКРЫТКИ
- БЛАНКИ
- БЕЙДЖИ
- ПЛОТТЕРНАЯ РЕЗКА
- ЛАЗЕРНАЯ ГРАВИРОВКА
- ТЕРМОПЕРЕНОС
- ПЕЧАТЬ
- КОПИРОВАНИЕ

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

РЕШЕНИЕ СЕМЕЙНЫХ ПРОБЛЕМ
ГАДАНИЕ НА КАРТАХ, НА КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ
+7(952)103-52-76

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ



ОВЕН (21.03 – 20.04)

В начале этой недели не принимайте важных решений: в это время очень легко совершить ошибки, исправление которых отнимет много сил. Перемены в личной жизни Овнов могут повлиять не только на личность в целом, но и отразятся на партнёрах, и их отношении к совместным делам.



ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

Эта неделя даёт Тельцам шанс совершить интересную и результативную поездку, а также овладеть новыми техническими навыками, и завести широкие деловые связи. В воскресенье, если близкие люди будут ссориться, сохраняйте нейтралитет - тогда перемирие наступит быстрее, чем обычно.



БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

Вы можете здорово податься в бизнесе. Близнецов ожидает период лёгких и стабильных доходов. Одна из главных задач недели - начать реализовывать все ваши незаурядные способности. Придётся мобилизоваться. Все переговоры надо успеть до субботы, чтобы воскресенье отдать отдыху.



РАК (22.06 – 23.07)

Середина недели - благоприятное время для того, чтобы добиться задуманного и осуществить свои мечты. Но Рака могут побеспокоить незначительные последствия прошлых проблем: можете на них не реагировать, о них возможно найдётся, кому позаботиться.



ЛЕВ (24.07 – 23.08)

В среду будут удачными переговоры, короткие поездки, издательская деятельность и реклама. Львам рекомендуется не слишком прислушиваться к мнению народных масс, ибо в эту среду оно будет ещё дальше от истины, чем обычно. Кроме того, к Львам оно будет злобное.



ДЕВА (24.08 – 21.09)

На этой неделе некоторая доля авантюризма пойдёт Девам на пользу. В личных отношениях рекомендуется вести себя великодушно, одаривайте любимого человека комплиментами, подарками. Инициативы и действия ждут только от вас. В пятницу у Девы появится шанс решения старых проблем.



ВЕСЫ (22.09 – 23.10)

Некая суэта, связанная с исключительно приятными событиями, перечеркнет все скучные планы некоторых из Весов и увлечёт в сказочный мир фантазии. Если при этом не останетесь сил ни на что другое, попросите помощи у близких - они с удовольствием помогут вам решить все проблемы.



СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

Скорпионы в начале недели вольны распоряжаться своими средствами по своему усмотрению без какой бы то ни было оглядки. Это благоприятнейшее время для того, чтобы найти новое применение старым вещам, знаниям, забытой информации, и даже людям, и взаимоотношениям с ними.



СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

Обратите свой взгляд в сторону отдыха и более мелких проблем, до которых раньше недосуг было. Финансовое положение Стрельцов в настоящее время стабильно и проблем с деньгами не ожидается. Желательно запланировать поход по магазинам на четверг, пятницу или воскресенье.



КОЗЕРОГ (22.12 – 19.01)

В первые дни недели будьте осторожны в решении финансовых вопросов: для некоторых из Козерогов эти дни будут связаны с потерей денег, причём речь может идти о значительных суммах. Звёзды рекомендуют делать покупки в пятницу. Товары повседневного спроса приобретайте в этот день.



ВОДОЛЕЙ (20.01 – 19.02)

Для Водолеев сейчас не самое активное время, хотя во вторник могут быть достаточно масштабные успехи. У покинутых Водолеев в течение недели возможны сумбуры в чувствах и не всегда обоснованный оптимизм, стремление к омоложению. Выходные должны стать венцом ваших достижений в жизни.



РЫБЫ (20.02 – 20.03)

Взаимоотношения, как деловые, так и личные, укрепятся. Материальное благосостояние некоторых из Рыб значительно улучшится, если не позволите втянуть себя в авантюрную историю. Продолжайте делать начатое, препятствия будут незначительными, и даже задержка окажется полезной.

РЕКОНСТРУКЦИЯ ЧАСТНОГО ДОМА: КАК ЕЁ ОФОРМИТЬ?



Реконструкция здания – это изменение его параметров (например, увеличение количества этажей) либо замена, восстановление его несущих строительных конструкций. Провести реконструкцию здания достаточно сложно. Как правило, для этого необходимо получить градостроительный план земельного участка, подготовить проектную документацию и провести ее экспертизу, подготовить рабочую документацию и получить разрешение на строительство. Только после этого можно начать работы по реконструкции.

Чем реконструкция здания отличается от его ремонта

Реконструкция отличается от капитального и текущего ремонта характером проводимых работ. Так, при реконструкции здание может перестраиваться, в нем могут вводиться надстройки и пристройки. Кроме того, могут проводиться работы по замене, восстановлению несущих конструкций.

В каком порядке про-

водить реконструкцию

Реконструкция здания может включать следующие этапы:

1. Приобретение права на земельный участок. Это потребует, если, например, в результате реконструкции планируется возвести пристройку к зданию, которая будет заходить на соседний участок.
2. Получение сведений, документов, материалов. На данном этапе нужно получить, в частности, градостроительный план земельного участка (ГПЗУ).
3. Выполнение инженерных изысканий и проектирования.
4. Реконструкция здания и ввод его в эксплуатацию. Данный этап включает в себя, в том числе, получение разрешения на строительство (если оно необходимо).
5. Кадастровый учёт изменений после реконструкции здания.

Для чего нужен ГПЗУ и как его получить

ГПЗУ потребуются для подготовки проектной до-

кументации и получения разрешения на строительство. В нем содержится информация о земельном участке, которая нужна для реконструкции здания. В частности, в плане приводятся сведения о границах участка, видах разрешенного использования, об ограничениях использования участка, о расположенных на нем объектах капитального строительства и инженерно-технических сетях, о красных линиях.

Обратиться с заявлением о выдаче ГПЗУ должен правообладатель земельного участка, на котором находится здание, подлежащее реконструкции. Подать заявление можно в местном муниципалитете лично, в МФЦ или через «Госуслуги».

ГПЗУ выдается бесплатно. Его должны направить заявителю в течение 14 рабочих дней после получения заявления. При этом информация из ГПЗУ можно использовать в течение трех лет со дня выдачи, за исключением информации о возможности подключения объектов капитального строительства к инженерно-техническим сетям, которая должна быть с более свежей датой.

Как подготовить проектную и рабочую документацию

Для ее подготовки нужно обратиться к организации или индивидуальному предпринимателю, которые занимаются подготовкой такой документации, и заключить договор подряда. Обратите внимание, что ИП или организация должны быть членами саморегулируемых организаций (СРО), осуществляющих подготовку проектной документации. Это можно проверить в реестре СРО на сайте Росстехнадзора.

Для подготовки проектной документации нужны ГПЗУ, результаты инженерных изысканий (если такие изыскания не проводи-

лись, то в договоре подряда должно быть предусмотрено их проведение) и технические условия подключения (технологического присоединения) к сетям инженерно-технического обеспечения, если эксплуатация здания без этого невозможна.

Все эти документы нужно представить организации или ИП, которые будут готовить проектную документацию. Затем проектная документация должна пройти экспертизу, получить положительное заключение и утверждение.

Итак, чтобы начать работы по реконструкции здания, вам нужно:

- 1) заключить договор строительного подряда с ИП или организацией;
- 2) подготовить земельный участок и здание для проведения реконструкции, а также передать стороне договора материалы и результаты инженерных изысканий, проектную документацию и разрешение на строительство;
- 3) направить не позднее, чем за семь рабочих дней до начала реконструкции извещение о начале работ и необходимые документы в органы государственного строительного надзора, если проводилась экспертиза проектной документации.

По завершении реконструкции здания потребуются проведение кадастровых работ и подготовка документов для его ввода в эксплуатацию. Далее здание следует ввести в эксплуатацию, и только после этого проводится кадастровый учет изменений: нужно будет обратиться к кадастровому инженеру (в организацию, где он работает) и заключить договор подряда.

Роман Дежнёв

ЩЕБЕНЬ
ПЕСОК, ГРАВИЙ, ПГС
ПОГРУЗКА, ДОСТАВКА ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ
СЕГОДНЯ ЩЕБЕНЬ ТЫ КУПИЛ, А ЗАВТРА ГОРЫ СВОРОТИЛ!
8-903-651-45-11

Строительная бригада
Выполняем все виды работ
ДОМА, КРЫШИ, ЗАБОРЫ, ТРОТУАРНЫЕ ПЛИТЫ
пенсиям скидка
8-960-104-79-79 Борис
*Действует постоянно. Подробности по тел.

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
Выполняем все виды работ из нашего материала
КРОВЛЯ, ЗАБОРЫ, ФАСАДЫ, РЕМОНТ СТАРЫХ ДОМОВ И ВНУТР. ОТДЕЛКА
8-919-232-43-10 Денис
Пенсиям скидка 10%
*Действует постоянно. Подробности по тел.

СТРОИТЕЛЬСТВО
КРОВЛЯ · САЙДИНГ · ОТМОСТКА
РЕМОНТ КВАРТИР
8-909-215-85-85, 8-961-109-71-67

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
Плщ.ЛО-61-01-007627 от 04.03.20г.

МОНТАЖНО-СТРОИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ
отопление, водоснабжение и водоотведение
РАБОТЫ любой сложности
НАШИ ТЕЛЕФОНЫ:
8-950-757-33-79
8-903-652-92-81

РЕМОНТ ОКОН И ДВЕРЕЙ ПВХ
ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ, 24/7, ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА
8-960-139-05-36
СКИДКА ПЕНСИОНЕРАМ 10%
*Действует постоянно. Подробности по тел.

ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ И ОТДЕЛОЧНО-РЕМОНТНЫХ РАБОТ. ГАРАНТИЯ
8-929-975-82-57

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ
ДОМА, БАНИ, КРОВЛЯ, ЗАБОРЫ, САЙДИНГ, ВЕТОННЫЕ РАБОТЫ, РЕМОНТ ПОЛОВ, САНТЕХНИКА
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА
8-960-119-22-09
*Действует постоянно. Подробности по тел.

ОСТЕКЛЕНИЕ И ОТДЕЛКА БАЛКОНОВ
ПОД КЛЮЧ
8-903-651-45-99

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ от 3500 рублей
8-950-760-73-57 Игорь

ВРЕЗКА ЗАМКОВ, ТАМБУРА
КЛАДОВКИ НА ЭТАЖАХ, ЭЛЕКТРИКА, САНТЕХНИКА, СВАРОЧНЫЕ РАБОТЫ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ
8-920-413-62-19
8-910-346-74-92

КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ
ИЗГОТОВЛЕНИЕ НА ЗАКАЗ
ШКАФЫ, КУХНИ, ГОСТИНЫЕ, ПРИХОЖИЕ, ДЕТСКИЕ, ГАРДЕРОБНЫЕ
8-903-651-45-11

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД
опубликованный в №34

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ц | Е | Н | О | С | Т | Ь | К |
| К | О | У | Т | А | В | Е | Д |
| У | Я | З | Ы | К | О | В | Е |
| Р | Б | Н | У | С | У | | |
| Я | Н | Т | А | Р | Ь | А | А |
| Т | 1 | Г | И | Ч | А | Г | А |
| И | З | Л | Е | Т | Ф | О | Ж |
| Н | А | Н | Д | О | М | К | О |
| А | Р | А | Т | Д | О | М | К |
| Ш | Ш | 2 | А | А | | | |
| Ж | И | Н | Д | И | К | Л | О |
| Х | О | Л | Е | Р | А | Е | О |
| О | Н | Р | Г | О | С | | |
| У | Т | К | А | Л | А | Т | У |

НАКЛЕЙКИ НА АВТО
251-41-22

| | | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
| Родина К. Циолковского | Решение суда | Герой кинофильма «17 мгновений весны» | Государство (син.) |
| Оружие интеллектуала | Самая строгая мера наказания (жарг.) | Певчая птичка | Местная разновидность общепородного языка |
| Главный бременский музыкант | Съедобный гриб | Столица США | Определенное положение рук и ног в танце |
| Клятвенное обещание | Денежная единица Польши | Деталь ременной передачи, колесо | Одежда на кисть руки |
| Дорога с твердым покрытием | Бывает высокого полета (фразеологизм) | Японский остров | Предмет, определяющий направление движения |
| Безделушка на память | Одежда на кисть руки | Цветной шнурок по краю одежды | Вид облик |
| Курорт в Болгарии | Масличное травянистое растение | Передатчик речи на расстоянии | Высокое строение |

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Подводим итоги конкурса «Сорока, ты просто космос»

На прошлой неделе наша редакция проводила конкурс, в котором нужно было правильно определить количество ракет на страницах нашей газеты. С этой задачей успешно справились семь наших читателей. Победителями стали:

- Жанна Родионова
- Елена Сальникова
- Яна Иванова
- София Симонова
- Елена Курьянова
- Марина Черных
- Юлия Иванова

Поздравляем наших участников с заслуженной победой. Ждём в гости наших счастливыхчиков.

Star & Mlad

Спасибо вам за участие!

ЗНАКОМСТВА

Жен, 52, познакомится 89805370402

КУПЛЮ

Бытовая и цифровая техника

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

ПРОДАМ

Рама ПВХ 3-х створчатая, холодильник NORD, все новое 2412619

Дом недостроенный тел.8-909-215-85-85

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

Бесплатно вывезу хлам из гаража. Уборка гаражей. Демонтаж металлических гаражей. Оплата по договоренности. тел.8 920 416 81 95

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

РЕМОНТ КРОВЛИ, ФАСАДОВ, ОТМОСТКА ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

ТЕЛ: 8-903-651-45-11

до 3 этажей

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, поставки на завод металлолома. Работаем по всей Воронежской обл. тел.89192481944, 89034374080

Домашний мастер: сантехника, электрика, быстро, качественно, недорого Тел. 8 952 959 17 08

Монтажно-строительные работы: отопление, водоснабжение и водоотведение. Работы любой сложности. Наши телефоны: 8-950-757-33-79, 8-903-652-92-81

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

Стяжка пола, штукатурка стен машинным способом. 89065860808

Строительная бригада. Разные виды работ из нашего материала и материала заказчика. Кровля, заборы, фасад, фундамент, внутренняя отделка, бани и др. тел.8-929-975-82-57

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

Отделочные работы

Натяжные потолки за один день, работа с пылесосом 2-585-685

Натяжные потолки от 3500 рублей. 89507607357 Игорь

Окна, балконы

РЕМОНТ ОКОН. Частный мастер. Без выходов. Качество. тел.8-980-245-95-71

Ремонт пластиковых окон. Замена ручек, фурнитуры. Устранение продувания. Замена стеклопакетов и многое другое (любая сложность). Особые условия для льготной категории населения!!! тел.89525592526, 89038574357

Ремонт окон и дверей ПВХ. Любой сложности, 24/7, гарантия качества. Скидка пенсионерам 10%. (Дейст. пост. Подр. по тел.) тел.8-960-139-05-36

Грузоперевозки

Заказ грузчиков, газели. Переезды. Любой район, без постажной оплаты, по Воронежю и области. тел.8-900-299-00-15

РЕМОНТ

Мягкой мебели

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

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

Бытовой техники

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

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

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

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

Компьютерная помощь

Компьютерный мастер. Настройка компьютера, удаление вирусов, чистка от пыли, ремонт любой сложности. Скидки для пенсионеров (Дейст. пост. Подр. по тел.). тел.8-980-233-65-42

РАБОТА

В «Столовую» требуется КУХОННЫЙ РАБОТНИК. Обязанности: чистка овощей, уборка помещений, опыт работы. Гр/раб 5/2 с 7:30 до 16:00 (сб., вс. - выходной + все праздники), з/п еженедельно, бесплатное питание, мед.книжка. тел.8-915-541-75-70

В Ростелеком требуются менеджеры по продажам. Гибкий график работы, з/плата от 15 000 руб. тел.8-991-408-94-34

Нужны автомойщики 89065831996

На постоянную работу требуются ОХРАННИКИ з/п 20000 руб., УБОРЩИЦЫ з/п от 20000 руб. тел.8(473)271-00-58

GSR работа. Требуются сотрудники на склад з/п от 35000 руб. Смены ночь/день. Гибкий график. Возможны подработки. Обучение, спецодежда. Еженедельные выплаты. тел.8-920-223-16-88

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

На склад WILDBERRIES в г. Москва вахтовым методом требуются: упаковщики, комплектовщики, маркировщики, разнорабочие (график 15/30/45 дней, з/плата 1,7-3 тыс. рублей за смену, питание, проживание и спецодежда бесплатно, компенсация проезда до вахты, прямой работодатель). Тел. 8-964-618-99-03

Оформитель пропусков. 89236940997

Работа в офисе, активным пенсионерам. Оплата до 20 т. р. тел: 89964524827

Пом. На документы 89955391232

Требуется сиделка. 89805591409

Требуются приемщицы заказов. До 32790 р. тел.8-952-958-76-45

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

Требуются ОХРАННИКИ, Курская и Белгородская обл. Вахта от 20 дней, з/п 21 000 руб. тел.8-985-304-48-02

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

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

НАКЛЕЙКИ
ЛЮБЫХ ЦВЕТОВ И РАЗМЕРОВ
плоттерная резка,
полноцветная печать



8-903-651-41-22

КАФЕЛЬНАЯ ПЛИТКА

РЕМОНТ ВАННЫХ КОМНАТ под ключ
Быстро. Качественно. Гарантия.

8-920-227-35-37

КАНАЛИЗАЦИЯ
ОТОПЛЕНИЕ

МОНТАЖНЫЕ РАБОТЫ

- канализация
- водоснабжение и водоотведение

ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК:
+7-920-408-47-96

Двери

ВХОДНЫЕ / МЕЖКОМНАТНЫЕ

**Замер
Выезд мастера
Установка**



8-903-651-61-77

ВРЕЗКА ЗАМКОВ

Тамбуры,
Сварочные работы

ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК:
+7(903)651-45-11



«Рекламная СОРОКА» №35 (35) 18 октября 2021 г. Страница 7



УВАЖАЕМЫЕ КЛИЕНТЫ

ТЕПЕРЬ ВЫ МОЖЕТЕ ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ НА НАШЕМ САЙТЕ



+7 (473) 210-48-38 | reklamnaya_soroka | ok.ru/profile/597567591453

soroka.ru




**ИЗГОТОВЛЕНИЕ
НА ЗАКАЗ
КОРПУСНОЙ
МЕБЕЛИ**

+7 473 251-45-99

ШКАФЫ-КУПЕ
СПАЛЬНИ
ПРИХОЖИЕ
КУХНИ
СТЕЛЛАЖИ
СТОЛЫ, СТУЛЬЯ
ОФИСНАЯ МЕБЕЛЬ
ТОРГОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ



УСЛУГИ КУРЬЕРСКОЙ СЛУЖБЫ
Адресная доставка, распространение рекламной продукции промоутерами

8 (473) 210-48-38
info@soroka.ru

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



**КОПКА
КОЛОДЕЦ**

**Бурение
скважин.
Гарантия**

8-473-251-45-11

**РЕМОНТ
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН**

+7 (473) 251-6177

**ЧЕСТНЫЕ ПРОМОУТЕРЫ
РАЗДАДУТ ВАШИ
ЛИСТОВКИ**

ПОМОЖЕМ ВАШЕМУ БИЗНЕСУ
ПРИВЛЕЧЬ НОВЫХ КЛИЕНТОВ

Телефон для справок:
+7(473)210-48-38

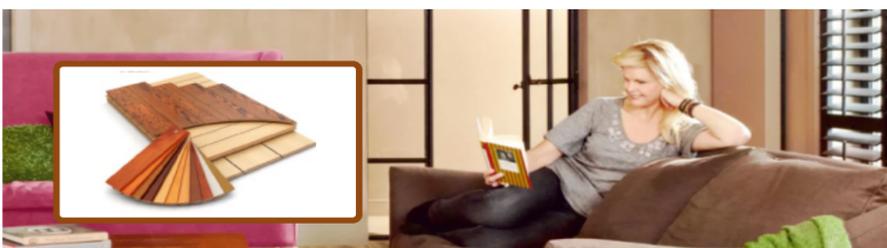



СТРОИТЕЛЬСТВО ИЗ СРУБА

251-45-99

**ДОМА, БАНИ,
БЕСЕДКИ** ДО ТРЁХ
ЭТАЖЕЙ

РАБОТЫ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ



**НАПОЛЬНЫЕ
ПОКРЫТИЯ**

**ЛАМИНАТ
ПАРКЕТ**

8(473)251-61-77



**ОКНА
ПВХ**

С ГАРАНТИЕЙ

ДОСТАВКА
УСТАНОВКА
РЕМОНТ
ОБСЛУЖИВАНИЕ

8(473)251-45-11

**Наша
Рецепты**

**Минтай, запечённый
под луково-морковной «шубкой»**

Приготовление:

1. Морковь почистить и вымыть. Рыбу немного разморозить, удалить внутренности и хорошо промыть. Нарезать минтай порционными кусочками среднего размера. Выложить рыбу в миску, посолить и поперчить.
2. Включить духовку для разогрева до 180 градусов. Форму для запекания смазать растительным маслом. Выложить кусочки минтая в форму.
3. Лук очистить и нарезать полукольцами. Морковь натереть на крупной тёрке. Овощи желательно предварительно потушить на сковороде. Лук выложить на рыбу. Сверху равномерно распределить морковь.
4. В небольшой миске соединить воду, сметану, майонез и соль. Перемешать майонезно-сметанный соус при помощи венчика.
5. Залить рыбу майонезно-сметанным соусом и отправить в духовку на 25-30 минут при температуре 180 градусов.

По желанию зеленый лук мелко нарезать и посыпать готовое блюдо.

По материалам сайта: russianfood.com

Приятного Аппетита



Для СКОРОЙ ДОСТАВКИ
ПОЧТОВОЙ
КОРРЕСПОНДЕНЦИИ

**ТРЕБУЮТСЯ
ПОЧТАЛЬОНЫ**

НА ПОСТОЯННУЮ ОСНОВУ

8-473-251-47-44

