

# рекламная СОРОКА

Газета №1  
по Воронежской  
области\*



**ТИРАЖ**  
**250 000**  
экземпляров

№41 (41) от 29.11.2021 г.  
Распространяется с 29.11 по 05.12.2021 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



**ПОЛУФАБРИКАТЫ – ПОЛЕЗНЫ ИЛИ ВРЕДНЫ? стр. 4**

НОВОСТИ

2

ТЕМА НЕДЕЛИ

3

РАЗГОВОР О...

4

ЗДОРОВЬЕ

5

СТРОИТЕЛЬСТВО

6

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

7

## КАК ПОЛУЧАТЬ НАЛОГОВЫЕ ВЫЧЕТЫ?

стр. 3



Фото с сайта venkon-edu.com

**СВЕЖИЕ  
ВАКАНСИИ**  
на стр 2

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ!

ЕВРОПЕЙСКОЕ КАЧЕСТВО

- ГЛЯНЕЦ, МАТ, САТИН
- ШИРОКАЯ ЦВЕТОВАЯ ГАММА
- ГАРАНТИЯ 10 ЛЕТ
- ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ

**+7(910)244-75-55**

МОНТАЖ  
ПОТОЛКОВ  
БЕСПЛАТНО!

АВТОМАТИЗИРОВАННАЯ ЛИНИЯ ПРОИЗВОДСТВА

ГАРАНТИЯ

**ОКНА**  
С МОНТАЖОМ

ПРОДУКЦИЯ  
СЕРТИФИЦИРОВАНА

ПВХ ПРОФИЛЬ  
КОМПЛЕКТУЮЩИЕ  
СТЕКЛОПАКЕТЫ  
ПОДОКОННИКИ

**+7(903)651-49-55**

**РЕКЛАМА  
НА ЭТОЙ ПОЛОСЕ**

**210-48-38**

**ПЕЧАТЬ  
ВИЗИТОК**

**8-903-651-41-22**

Если вы не обнаружили газету  
«Рекламная СОРОКА»  
в своём почтовом ящике, просьба  
сообщить нам в редакцию по телефону:

**8 (473) 210-48-38**

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

**УСЛУГИ ЭЛЕКТРИКА**

РАБОТЫ  
ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ  
внутри квартиры

**8-903-651-45-99**

**СоцКомВклад**  
ВЛОЖЕНИЯ ЗАСТРАХОВАНЫ НА СУММУ ДО 1 400 000 РУБ.

**до 11%  
ГODOVЫХ**

Вложения застрахованы Система Страхования Вложений

СТРАХОВАНИЕ ИМУЩЕСТВА В ПОДАРОК\* 15 лет вместе

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	365 дней 1 период 91 день 2 период 91 день 3 период 183 дня	от 5 000 руб.	9,5%	Нет	Ежемесячно	По ставке 0,1% годовых при досрочном расторжении, с удержанием сумм ранее начисленных процентов			
			10,5%						
			11,0%						
Оптимальный	365 дней	от 50 000 руб.	7,0%	Возможно частичное снятие суммы вложения, при условии сохранения неснижаемого остатка в сумме 50 000 руб.	В конце срока	Нет	По ставке 0,1% годовых при досрочном расторжении (при снятии сумм неснижаемого остатка), с удержанием сумм ранее начисленных процентов		

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. www.соцкомвклад.рф

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

**8 (473) 206 64 00**



**Воронежцев пригласили стать Дедами Морозами для детей-сирот**

Акцию проведет благотворительная организация

Воронежская благотворительная организация «Общие дети» пригласила неравнодушных жителей региона принять участие в ежегодной акции «Стань Дедом Морозом!». Любый желающий может помочь собрать подарок для детей в трудной жизненной ситуации: отказников, инвалидов, сирот.

– Давайте в этом году каждый из нас станет волшебником и сделает подарки не только своим родным и любимым, но и тем детям, у которых пока нет родителей, которые находятся в больницах и реабилитационных центрах или проживают в кризисных семьях, где материальное положение не позволяет даже нормально питаться, – призвали волонтеры проекта.

На склад «Общие дети» (улица Героев Сибириков, 79) или координаторам акции можно передать уже сформированные подарки по выбранной категории или что-то из перечисленных составляющих подарка. Благотворители могут вложить в подарок открытку с новогодними пожеланиями.

Уточнить детали акции можно у ее координатора по телефону 8 920 440 33 88 или в группе проекта ВКонтакте [https://vk.com/stan\\_dedom\\_morozom](https://vk.com/stan_dedom_morozom).



**Правительство определило 3 случая для бесплатной сдачи теста на коронавирус**

Регионам разрешили расширять этот список

Федеральные власти установили, в каких случаях сделать ПЦР-тест можно будет бесплатно по полису ОМС.

Процедуру проведут безвозмездно при признаках ОРВИ или кови-

да, для определения эффективности лечения или убеждения, что пациент выздоровел, а также при положительном экспресс-тесте, чтобы подтвердить диагноз.

К тому же власти на местах смогут самостоятельно устанавливать другие случаи, при которых тестирование проведут бесплатно. В частности, процедуру могут провести в отношении контактировавших с зараженными коронавирусом.

Ранее Роспотребнадзор обязал больных ОРВИ сдавать тесты на ковид. Пациентов с ОРВИ и гриппом отнесли к приоритету 1-го уровня по проведению лабораторных исследований на инфекцию.



**Горячую линию по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции запустили в Воронежской области**

Консультации доступны до 3 декабря

В рамках всероссийской акции «Стоп ВИЧ/СПИД», приуроченной к Всемирному дню борьбы со СПИДом (1 декабря), управление Роспотребнадзора по Воронежской области запустила горячую линию по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции.

До 3 декабря жители региона могут получить у специалистов консультации по темам, связанным с ВИЧ, безопасным поведением и по текущей ситуации с распространением заболевания в регионе. Бесплатный телефон горячей линии: 8 800 201 59 78. Обращаться можно в рабочие дни с 10:00 до 17:00, перерыв – с 13:00 до 13:45.

Кроме того, доступны телефоны горячих линий территориальных отделов регионального управления Роспотребнадзора. Жители муниципальных районов области могут уточнить их на сайте управления: <http://36.rospotrebнадzor.ru/news/23959>.

По материалам сайта: riavrn.ru

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

НАПИШИ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ПОЧТУ: [info@soroka.ru](mailto:info@soroka.ru)  
ИЛИ ПОЗВОНИ 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!**

**СПИЛИВАНИЕ ДЕРЕВЬЕВ**

ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

**КРОНИРОВАНИЕ, ОБРЕЗКА, КОРЧЕВАНИЕ**

**+7(903)651-45-11** ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛЕФОНУ

ВАКАНСИИ

**Производственной Рекламной Компании**

**ТРЕБУЕТСЯ МЕНЕДЖЕР ПО ПОЛИГРАФИИ**

✓ Работа в центре города  
✓ Режим работы с 9:00 до 18:00  
✓ Дружный коллектив

**+7(473)210-48-38**

**ТРЕБУЮТСЯ ДВОРНИКИ УБОРЩИКИ**

**ГРАФИК 5/2**  
З/П ОТ 25000 РУБ.  
ВЫПЛАТЫ 2 РАЗА В МЕСЯЦ

**8(903)651-45-11**

**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**

**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**

**ТРЕБУЮТСЯ:**

- Машинист крана
- Газорезчик
- Стропальщик
- Электрик и слесарь по ГПМ
- Монтер пути

**2-100-100**

**IMPERIAL**

**ТРЕБУЮТСЯ**

- ✓ ГРУЗЧИК
- ✓ ШВЕИ
- ✓ СБОРЩИК КАРКАСОВ ДЛЯ МЯГКОЙ МЕБЕЛИ

**8(904)210-44-58**  
**8(906)583-70-59**  
**8(904)213-07-03**

**ООО "Маслоделие Нольбасы" ТРЕБУЮТСЯ**

**УПАКОВЩИКИ, ГРУЗЧИКИ**  
З/П ОТ 29000 РУБ. БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ СВХ. МАСЛОВСКИЙ УЛ. ШКОЛЬНАЯ 20А

**8-960-132-00-21**

**УПАКОВЩИКИ(ЦЫ)**

**ЗП ОТ 35 000 РУБЛЕЙ**

**+7(903)651-45-11**

**ФАСОВЩИКИ(ЦЫ)**

**ЗП ОТ 35 000 РУБЛЕЙ**

**+7(903)651-49-55**

**ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ**

**уборщики/-цы дворники рабочие**

своевременная з/п все районы города удобные графики работы возможна вахта

**т. 8-900-304-24-49**

**НА ПРЕДПРИЯТИЕ ТРЕБУЮТСЯ**

**ОПЕРАТОРЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ЛИНИИ** УПАКОВЩИЦА-ФОРМОВЩИЦА, НАЛАДЧИК, ИНЖЕНЕР КИПИА, КОРПОРАТИВНЫЙ ТРАНСПОРТ (ЛАТНОЕ, СЕМИЛУКИ, ПОДКЛЕТНОЕ, ПРИДОНСКОЙ)

**8-961-616-31-56**

**Ростелеком**

**ТРЕБУЮТСЯ СПЕЦИАЛИСТЫ ПО ПОДКЛЮЧЕНИЮ АБОНЕНТОВ** ГИБКИЙ ГРАФИК РАБОТЫ ЗПЛАТА ОТ 55 000 РУБ.

**Тел. 8-991-408-94-34**

**Крупному предприятию в Воронежской области**

**СРОЧНО требуются:**

**РАБОЧИЕ ПО УХОДУ ЗА ЖИВОТНЫМИ РАБОЧИЕ НА МЯСОКОМБИНАТ**

**з/п 50 000 руб.** (без опыта работы)

- бесплатное проживание!
- бесплатное питание (комплексный обед)

**Тел. 8 (991) 398-96-55**

**ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ**

МОСКВА, МО. ВАХТА ПРОЖИВАНИЕ ПИТАНИЕ

**8(968)917-12-60**  
ватцап **8(926)642-98-31**

**ООО СБ ПРОФИ ТРЕБУЕТСЯ ОХРАННИК РАБОТА ВАХТОВЫМ МЕТОДОМ 45/15**

Предусмотрены авансы для вновь устроившихся сотрудников. Проживание, комплексные обеды за счёт работодателя.

**+7-925-584-66-23**

**ШВЕИ В ЦЕХ**

Пошив трикотажных изделий  
З/П от 20 000 до 40 000 руб.  
Опыт работы: от 1 года  
Полная занятость, Полный день.  
Требования: базовые навыки работы на швейной машинке, качественное выполнение работы.

**ГРАФИК РАБОТЫ 5/2.**

**8(900)963-51-88**

**ЦДМ**

**НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ ТРЕБУЮТСЯ**

**ОХРАННИКИ,**

**З/П 20 000 РУБ.**

**УБОРЩИЦЫ**

**З/П ОТ 20 000 РУБ.**

**УЛ. УРИЦКОГО, 70**

**8(473) 271-00-58**

**ТРЕБУЮТСЯ:**

- Оператор-кассир
- Контролер отгрузки
- Оператор колл-центра

**2-100-100**

**ПРИГЛАШАЕТ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ**

- Рабочую по уходу за растениями
- Слесаря
- Слесаря-сантехника
- Грузчика
- Тракториста
- Оператора котельной
- Электрогазосварщик

В зимне-весенний период ежедневно овощные пайки, бесплатная доставка до места работы и обратно

Полный соцпакет, з/п 2 раза/мес **234-54-12**

**ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ**

г. Воронеж. Заработная плата по результатам собеседования

**8(473)251-49-55**

**ПРИЁМ ЗАКАЗОВ НА РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ**

г. Воронеж ул. Моисеева, 10 3-й этаж

**8(903)651-61-77**

**В РЕДАКЦИЮ ГАЗЕТЫ ТРЕБУЕТСЯ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ**

**З/П ПО РЕЗУЛЬТАТАМ СОБЕСЕДОВАНИЯ**

**т. 8-473-251-61-77**

## КАК ПОЛУЧАТЬ НАЛОГОВЫЕ ВЫЧЕТЫ



Уверен, многие из читателей уже получали те или иные налоговые вычеты или хотя бы слышали о возможности их получить. Некоторые из этих вычетов можно получить только от налоговой службы по завершении налогового периода, который в России равен году. Но есть в России и такие вычеты, которые можно получать как от налоговой службы, так и непосредственно от работодателя, причём, во втором случае деньги работник получит, не дожидаясь конца года. Работодатель просто не будет удерживать из зарплаты налог на доходы физического лица.

### Самые популярные вычеты

Давайте разберёмся, какие самые популярные вычеты можно получать и от работодателя (в течение налогового периода), и от Федеральной налоговой службы (по завершении налогового периода). Если ранжировать их по размеру суммы к возврату от самых маленьких к самым большим, то в большинстве случаев будет следующая классификация:

### • Стандартные вычеты.

Статья 218 Налогового кодекса РФ предусматривает целый ряд оснований для предоставления стандартных налоговых вычетов. Самая, пожалуй, распространённая ситуация – это налоговый вычет на первого и второго ребёнка в размере 1400 руб. на каждого, который предоставляется до 18 лет (или до 24 лет), если чадо учится в вузе на очном отделении). Вычет на детей положен работнику за каждый месяц календарного года, пока его доход в текущем году не достигнет 350 тыс. руб. Пока это не произошло, при расчёте суммы налога бухгалтерия будет считать его с суммы зарплаты, которая уменьшена на 1400 руб., соответственно, и налог будет чуть-чуть меньше.

### • Социальные вычеты.

Можно получить вычет в связи с обучением (работника или его детей), в связи с покупкой лекарств по рецепту или лечением (работника или его детей), а также в связи со сделанными работником взносами в негосударственный пенсионный фонд (в свою пользу

или в пользу членов семьи, близких родственников). Эти вычеты от работодателя можно получить только в том же году, когда были произведены соответствующие расходы. Если работник захочет получить на работе вычеты за прошлые расходы, ему это не удастся, для этого уже придётся подавать заявление и декларацию 3-НДФЛ в управление налоговой службы по месту жительства или онлайн – через личный кабинет налогоплательщика на сайте ФНС, интегрированный с «Госуслугами».

В каждом случае размер вычета будет иметь ограничения, установленные статьёй 219 Налогового кодекса РФ. Например, если родители отдадут ребёнка на платные подготовительные курсы при вузе (и обучение проводится очно), они вправе получить налоговый вычет, но его сумма не может быть более 50 тыс. руб. Следовательно, за один год можно получить не более 6500 руб. (13% от суммы вычета) на обоих родителей. Если за обучение ребёнка родители в течение года заплатили больше 50 тыс. руб., можно в следующем году заполнить декларацию и снова подать документы на оставшуюся сумму вычета, но получать его придётся уже не от работодателя, а от налоговой службы, в течение 4 месяцев с даты подачи декларации 3-НДФЛ. По общему правилу заявление о зачёте или возврате излишне уплаченного налога может быть подано в течение трёх лет со дня уплаты.

### • Имущественные вычеты.

От работодателя можно получить два наиболее известных имущественных вычета, связанных с покупкой жилья. Они указаны в статье 220 Налогового ко-

декса РФ. Это, во-первых, вычет в размере расходов на строительство или приобретение жилья (он даёт однократно на сумму не более 2 млн, что означает получение «на руки» суммы не превышающей 260 тыс. руб.) и, во-вторых, вычет в сумме фактически произведённых налогоплательщиком расходов на погашение процентов по целевым займам (кредитам) на строительство или приобретение жилья, который в народе известен как «вычет с процентов по ипотеке» (он даёт на сумму не более 3 млн руб., значит, максимально «на руки» можно получить 390 тыс. руб.). Эти вычеты можно получать от работодателя несколько лет, пока они не будут использованы полностью. Их также можно получить путём подачи заявления в налоговую службу – но уже на следующий год, можно хоть в первый рабочий день года. Налоговая, если все документы к заявлению приложены и заполнены верно, рассматривает заявление налогоплательщика в течение трёх месяцев и затем ещё один месяц отводится на то, чтобы перечислить ему деньги.

### Какие документы и заявления нужны

#### • Стандартные вычеты.

Для получения стандартных вычетов работник должен предоставить работодателю письменное заявление и документ, который даёт ему такое основание, подтверждает его статус. Например, в случае с вычетом на ребёнка вам нужно подтвердить свой статус родителя, следовательно, нужным документом будет копия свидетельства о рождении.

#### • Социальные вычеты.

В налоговую службу нужно предоставить докумен-

ты из образовательной или медицинской организации (обычно это справка о расходах, ваш договор с организацией и её лицензия) и подать налоговому инспектору заявление на выдачу уведомления для работодателя, подтверждающего право работника на получение социального налогового вычета. Форму этого заявления можно скачать или взять непосредственно в налоговой инспекции. Получив такое уведомление, нужно отдать его работодателю (вместе с заявлением), который прекратит удержание НДФЛ на сумму, указанные в уведомлении. Если налогоплательщик хочет использовать право налогового вычета на следующий год, после того, как были произведены социальные расходы, то работодателю подавать ничего не нужно, а заявление, декларация и подтверждающие документы направляются непосредственно в налоговую службу, которая и перечислит деньги одной суммой.

#### • Имущественные вычеты.

В случае с имущественными вычетами вместе с заявлением на выдачу уведомления в налоговую службу нужно представить документы, подтверждающие ваши расходы на строительство или покупку жилья, а также на оплату ипотеки. То есть, если налогоплательщик купил квартиру в ипотеку, он должен представить в налоговую службу копию договора купли-продажи квартиры (лучше с копиями документов, подтверждающих передачу денег (квитанции, расписки), копию выписки из Единого государственного реестра недвижимости (ЕГРН), копию кредитного договора с банком и справку банка об уплаченных за год процентах по кредиту

(её можно заказать в личном кабинете банка и получить на электронную почту). Изучив эти документы, налоговая служба выдаст уведомление для работодателя, а дальше действует тот же алгоритм, что и в случае с социальными вычетами. То есть, работник подаёт работодателю уведомление ФНС и своё заявление. Если налогоплательщик хочет использовать право налогового вычета уже по завершении налогового периода (на следующий год), то работодателю подавать ничего не нужно, а заявление, декларация и подтверждающие документы направляются непосредственно в налоговую службу, которая перечислит деньги одной суммой.

### Как можно в короткий срок оформить налоговый вычет и начать получать деньги от работодателя с учётом вычета

• **Стандартные вычеты.** Можно в первый рабочий день января подать заявление работодателю и январскую зарплату выплатят уже с учётом вычета.

#### • Социальные вычеты.

В течение 30 календарных дней с даты подачи заявления налоговой службе должна проверить представленные налогоплательщиком документы и выдать ему уведомление, подтверждающее его право на определённую сумму вычетов, которое затем нужно отдать работодателю вместе с заявлением.

#### • Имущественные вычеты.

Срок тот же, что и в случае с социальными вычетами – 30 дней. Уведомление налоговой службы подаётся работодателю вместе с заявлением работника.

Олеся Иванова

Сдай макулатуру!  
Спаси дерево!

**ПРИЁМ  
МАКУЛАТУРЫ**

Уничтожение документов  
Приём вторсырья  
Картон и бумага

**8(920)408-47-96**

**ПОДАРОК**  
К НОВОМУ ГОДУ!

для близких и коллег - шар на елку с ВАШИМ фото или надписью

Размер-65мм  
200 руб  
Размер-70 мм  
(в упаковке)  
400 руб

рекламная СОРОКА

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

Результаты конкурса «Мой домашний Тигр»

Поздравляем наших маленьких читателей с участием в конкурсе «Мой домашний Тигр». Ждём всех победителей в нашей редакции по адресу ул. Моисеева, д 10. 3 этаж для получения памятных призов от редакции газеты «Рекламная Сорока» и наших партнёров.

Победителями стали:  
**КРЕМЕНЕВА Полина**  
**КОЧЕВА Алёна**  
**ПОНОМАРЁВА Дарья**  
**ДУБРОВСКАЯ Варвара**

С Наступающим  
Тогом Тигра!

рекламная СОРОКА

Им будут вручены памятные призы от редакции газеты «Рекламная Сорока».

**ПРИЁМ ЗАКАЗОВ  
НА РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ**

рекламная СОРОКА

БУДЕМ РАДЫ  
ВИДЕТЬ ВАС  
В НОВОМ  
ВЫПУСКЕ

РЕДАКЦИЯ  
ГАЗЕТЫ  
«РЕКЛАМНАЯ  
СОРОКА»  
УЛ. МОИСЕЕВА, 10  
3-й ЭТАЖ

+7(903)651-61-77

## ВРЕД И ПОЛЬЗА ПОЛУФАБРИКАТОВ?



Очень многие, не имея времени или желания готовить, покупают готовую еду (что дорого) или полуфабрикаты, которые, как принято думать, сравнительно дешёвы и экономят массу времени.

### Спорные вопросы

На самом деле, когда мы говорим о полуфабрикатах, то мы, наверное, не вправе утверждать, что они однозначно дешёвы. Существует множество разных полуфабрикатов и магазинов, которые их продают, и ценное разнообразие может быть значительным. Так что вопрос о цене спорный. Хорошо, предположим, мы выбираем относительно недорогие полуфабрикаты.

А что со временем? Действительно ли они его нам экономят? На первый взгляд — безусловно. Полуфабрикаты позволяют ежедневно экономить время на готовку. Но! Если рассмотреть этот вопрос в масштабе всей жизни, то можно обнаружить, что, если постоянно питаться полуфабрикатами (а тем более перекусывать ими на бегу), то закономерным итогом могут стать проблемы со здоровьем, на решение которых придётся потратить больше времени, чем было сэкономлено в процессе готовки.

### В чём вред полуфабрикатов

**Калории.** Если смотреть на вопрос с точки зрения человека, желающего похудеть или соблюдающего

диету, то от полуфабрикатов ему лучше отказаться. Практически любое блюдо чрезмерно богато жирами и углеводами.

**Плохой холестерин.** Ещё один недостаток магазинной еды заключается в том, что она слишком жирная. Для производства часто берётся мясо не первого сорта, кожа, жир, субпродукты — количество холестерина и насыщенных жиров в составе таких блюд высоко, и это негативно сказывается на состоянии крови.

**Сомнительный состав.** На упаковке, как правило, не указывается, сколько и каких жиров, животных или растительных используется для приготовления продукта. А между тем в рубленых мясных и рыбных полуфабрикатах активно применяются белки растительного происхождения, значительно уступающие по аминокислотному составу полноценным белкам мяса и рыбы, что весьма важно для людей, стремящихся контролировать вес. В состав полуфабрикатов часто добавляют сою, в том числе генномодифицированную. При этом на упаковку должна наноситься соответствующая маркировка, но добросовестных продавцов не так уж много. Кроме того, в полуфабрикаты часто добавляют глутаминовую кислоту E260 и ее соли.

**Много соли и специй.** Чтобы скрыть вкусовые недостатки в полуфабрикаты щедро добавляют припра-

вы. Неумеренное использование соли провоцирует задержку жидкости в организме, что приводит к образованию отеков, создает нагрузку на почки, которым и так приходится туго, если вы питаетесь, как попало. Кроме того, соль и специи раздражают слизистую желудочно-кишечного тракта, что может стать причиной обострения гастрита и колита.

**Микроорганизмы в составе.** Такие микроорганизмы, как листерии или токсоплазма размножаются даже при низких температурах холодильника и могут стать причиной пищевого отравления. К счастью такие случаи редки, а тщательная термообработка полуфабрикатов уничтожает микроорганизмы.

Потеря витаминов. Например, каши быстрого приготовления не должны заменять блюда из цельного зерна, поскольку проходят предварительную интенсивную обработку и значительно теряют в витаминном и минеральном составе, в них остается только крахмал и немного клетчатки.

### Что же выбрать?

Современному человеку подчас очень сложно обойтись без полуфабрикатов, особенно если он уже привык питаться ими. Но стремиться к здоровому питанию всё равно нужно. Если не получается сразу отказаться от полуфабрикатов, то можно хотя бы для начала исключить из меню самые вредные. Посмотрите, из какого сырья сделан продукт, и каким способом заморожен. Самым лучшим является шоковая заморозка (на упаковке должно быть написано «метод шоковой заморозки»).

У мясных полуфабрикатов особое внимание надо обращать на цвет фарша: слишком бледный оттенок свидетельствует о том, что в продукте содержится соединительные ткани, жир, кожа птицы. Кроме того, подобный цвет может говорить о том, что в рецептуру входят субпродукты, соя или крахмал. А значит полноценного животного белка в таких продуктах очень мало. В целом, чем больше мяса в продукте, тем меньше в нём добавок. Если составлять рейтинг мясных полуфабрикатов, то на пер-

вом месте (то есть самыми безопасными) будут сосиски ручной работы. Затем ветчина, карбонад, докторская колбаса, молочные сосиски и так далее.

В случае с замороженными пельменями и варениками, в зоне риска мясная и молочная начинки (например, вареники с творогом или сыром), а вот начинка с овощами и ягодами безопасна. Самые безопасные — вареники с картошкой, грибами или ягодами, подверженные шоковой заморозке. Зато в пельмени даже уважаемые бренды часто кладут в начинку растительную продукцию. Кроме того, в них могут быть обнаружены бактерии, ведь продукт начинается сырым фаршем.

Такие полуфабрикаты, как котлеты, люля и фрикадельки лучше избегать. Но, если уж брать, то заморозку. Изделия из фарша относятся к сверхпереработанным: в них нет пользы. С их потреблением в организм поступают «пустые» калории, причиняющие вред здоровью. Но, главное, в этой продукции могут менять состав фарша, к примеру, говяжий смешивать с куриным (иногда и заражённым бактериями). И тут важен способ хранения. Эксперты считают, что лучше предпочесть охлаждённым замороженным фаршированные продукты со сроком хранения не более 3–5 дней: можно быть уверенными, что их не подвергали разморозке, чтобы выдать их за охлаждённые, — такие продаются дороже. А это значит, заморозку держать не так выгодно.

Относительно хорошо сохраняются замороженные овощи и супы. А вот к пицце у экспертов не раз возникали претензии. К примеру, часто производители недооценивают в производстве консерванты. А если консервантов по факту меньше нормы, продукт начинает быстрее портиться. Ведь заморозка не убивает бактерий, а лишь делает их малоактивными. Не зная этого, можно разогреть тесто уже с протухшим мясом или заплесневевшим сыром. Так что пиццу лучше разогревать при температуре 200–220° в течение 15–20 минут.

Владислав Комаров

## НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

БОЛЬШОЙ ВЫБОР ЦВЕТОВ И ФАКТУР



+7(920)408-47-96

## ОКНА ПВХ

МОНТАЖ  
ГАРАНТИЯ  
СЕРВИС

ОТРАЖЕНИЕ  
ЯРКИХ ЭМОЦИЙ

ЗАРУБЕЖНЫЕ И ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

+7(905)658-90-07

## ПРИЁМ ЗАКАЗОВ НА РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ

г. Воронеж  
ул. Моисеева, 10  
3-й этаж

8(903)651-61-77

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

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА. КРОВЛЯ, ЗАБОРЫ, ФАСАД, ФУНДАМЕНТ, ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА, ВОДООТВЕДЕНИЕ

8(473)251-45-11

СКУПКА РАДИОДЕТАЛЕЙ:

ЛЮБЫХ ВИДОВ, В ЛЮБОМ КОЛИЧЕСТВЕ. НОВЫЕ И Б/У РАДИОПРИБОРЫ, РЕЗИСТОРЫ, ТРАНЗИСТОРЫ, ПЛАТЫ, РЕЛЕ, МИКРОСХЕМЫ, ПРИБОРЫ, КОНДЕНСАТОРЫ КИ, АВТОМАТЫ, ПУСКАТЕЛИ, ОСЦИЛЛОГРАФ, СОПРОТИВЛЕНИЕ ФИЛЬТРЫ, ОТ ПРОТИВОГАЗОВ, РЕОХОРД

+7(919)232-43-10

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД опубликованный в №40

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

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, получившееся изображение и получите замечательный новогодний подарок от «Сороки»

- кружку с вашим изображением на выбор. (Количество призов ограничено)

В выпуске Газеты №45 мы подведем итоги конкурса и объявим победителя конкурса. С 15 ноября по 23 декабря.

Стар. гребное военное судно	Прическа	Часть пархода, корабля
1	Отжатый виноградный сок	Начало родов
Парадная комната в избе	Сказочная закигалка	Садовый цветок
Водное членистое	Попытка отыгаться	Притворщица, ханжа
Травянистое растение, растущее в болотах	Радиоактивный элемент	«Душа моя - ... теней» (Тютчев)
Поезд, состав	Хакер	Человек, которого мы знаем достаточно хорошо
Снобка в тексте	Мыс на о-ве Мадагаскар	Игральные кубики
	Собачья «улыбка»	Жен. имя (исп.) «чистая, непорочная»
	Водопад в Норвегии	Автор «Трех толстяков»
		2

НАКЛЕЙКИ НА АВТО 251-41-22

## ЗИМА БЛИЗКО, ЗАПАСАЙСЯ КРЕМОМ!



### Зима близко, запасайся кремом!

В холодный осенне-зимний сезон кожа лица становится сухой, воспаляется и порой приобретает неоднородный цвет. Чтобы поддержать её, надо заранее запастись подходящим кремом. И вообще не помешает изучить правила ухода за кожей зимой.

Многие проблемы с кожей зимой из-за того, что клетки медленнее отшелушиваются, делая текстуру неоднородной. На лице задерживается кожное сало, растёт количество бактерий и в результате появляются воспаления.

Другой момент — некоторые люди ошибочно полагают, что ультрафиолетовое излучение может вредить коже только жарким летом, и, соответственно, снижают защиту кожи лица от ультрафиолета, перестают пользоваться защитным кремом, например. А между тем вредное воздействие ультрафиолета на кожу возможно и зимой.

Сухость и шершавость кожи зимой обусловлена нарушением ее водного баланса из-за перепада температур — нахождения в помещении с центральным отоплением, поездок в транспорте.

В общем, если хотите, чтобы лицо имело здоровый вид, надо брать ситуацию под контроль.

**1. Используйте кремы и сыворотки с витамином С.** Эти средства осветляют и укрепляют кожу, стимулируют выработку коллагена (благодаря чему кожа лучше удерживает влагу) и помогают защитить ее от внешних агрессоров. Кроме того, они помогают поправить повреждения от ультрафиолетовых лучей, которые вызывают преждевременное старение.

**2. Постоянно увлажняйте кожу.** Зимой к привычному увлажняющему крему стоит добавить сыворотку, содержащую высоко- и низкомолекулярную гиалуроновую кислоту, азулен и экстракт

центеллы азиатской. Данные компоненты не только смогут проникнуть в глубокие слои эпидермиса и напитать его влагой, но и восстановят поврежденные участки кожи.

**3. Продолжайте использовать отшелушивающие средства.** Отшелушивание кожи важно проводить круглый год — оно помогает ускорить ее регенерацию и улучшает впитывающие свойства. Зимой нужно просто применять менее жесткие средства. Это позволит избежать раздражения.

**4. Используйте солнцезащитный крем даже в пасмурную погоду.** Ещё раз: ультрафиолетовые лучи активны и зимой. Следует ежедневно наносить солнцезащитный крем на лицо и другие открытые участки кожи — шею, уши и руки.

**5. Смените текстуру очищающего средства.** Если летом вы использовали гель-текстурированное или пенящееся моющее средство для лица, то, как только температура начала снижаться, его стоит поменять на крем-гель или средство с кремовой или масляной формулой.

Зимой кожа производит меньше себума, который защищает верхние слои эпидермиса от пересыхания. Поэтому аккуратное очищение более мягкими средствами поможет предотвратить чрезмерное удаление кожного сала и сохранить гидролипидную защиту.

**6. Измените уход за проблемной кожей.** При жирной коже и коже, склонной к акне, зимой следует уменьшить количество очищающих и матирующих масок на основе глины. А при коже, склонной к акне, обращайте внимание на состав — в ней не должно быть парафина, минерального масла и масла ши.

**7. После тёплого душа — сразу увлажнение.** Горячая вода быстро высушивает кожу, особенно быстро это происходит зимой в квартире с центральным отоплением. И если не увлажнить кожу немедленно, на ней могут появиться очаги шелушения и трещины. Пациенты с хроническими кожными заболеваниями, например, экземой или дерматитом, рискуют получить обострение своих проблем. Поэтому сразу после душа — безотлагательно — наносите увлажняющий крем.

**8. Губы защищайте бальзамом и днём, и ночью.** Кожа на губах тоньше, и это делает её более уязвимой для холодного ветра. Чтобы защитить кожу, необходимо наносить бальзам для губ не только днём, но и даже на ночь, когда высокая температура в помещении и даже дыхание через рот могут усугубить сухость.

Валерия Тихонова

**РЕМОНТ  
СЛУХОВЫХ  
АППАРАТОВ  
НЕДОРОГО  
251-45-11**

**РЕСТАВРАЦИЯ  
ПОДУШЕК  
И ОДЕЯЛ**  
ПУХО-ПЕРЬЕВЫХ  
ЧИСТАЯ ПОДУШКА —  
ЗДОРОВЫЙ СОН  
**8-951-546-41-30**

**ПРИЕМ ЗАКАЗОВ  
НА РАЗМЕЩЕНИЕ  
РЕКЛАМЫ**  
ул. Моисеева, 10, 2 этаж  
**251-61-77 8-903-651-61-77**

**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.

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

## ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ



### ОВЕН (21.03 – 20.04)

В начале этой недели повседневная деятельность Овна может быть оплачена чуть выше, чем обычно. с четверга график резко переполнится новыми заботами и интересами. Но, скорее всего, вам удастся найти те точки, в которых необходимо совершить изменения.



### ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

Некоторые конфликтные ситуации в семье могут беспокоить Тельца в первые три дня недели, но всё остальное время дружеский настрой будет помогать в решении большинства самых разнообразных вопросов. Поездки будут полезны для гуманитарного развития, но не для дел.



### БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

Звёзды сподвигнут Близнеца на новые эксперименты в бизнесе, однако старайтесь как можно точнее продумывать любые мелкие подробности. Родители некоторых из Близнецов могут перегрузить вас заданиями, но на работе же вы почувствуете себя самым важным человеком.



### РАК (22.06 – 23.07)

Раки не слишком активны, события идут своим чередом, не требуя от вас больших усилий. Но возможно Рак застрянет в болоте грязной работы. Но ситуация заставит вас выглядеть способным на активные действия, несмотря на явный недостаток рвения. И бороться с этим нет смысла.



### ЛЕВ (24.07 – 23.08)

Весьма удачными для Льва могут быть переговоры, поездки, и обмен информацией. Даже одиночеством можно наслаждаться, особенно если оно редкое и желанное. Но не забывайте всё же, что человек - животное стадное и долгое одиночество вредит его здоровью.



### ДЕВА (24.08 – 21.09)

На работе начать неделю придётся с разбора старых завалов. В среду можете попасть в неприятную переделку. Не играйте в азартные игры в выходные, карман будет целее. В творческих вопросах Девам рекомендуется настаивать на своём, и это принесёт максимальные результаты.



### ВЕСЫ (22.09 – 23.10)

В середине недели Весам не стоит сомневаться в собственных силах: мнительность и так не раз подводила вас. Многие же из Весов активно заинтересуются различными деловыми вариантами, и даже позволят себе некий элемент риска, хотя обычно Весы полагаются только на свой труд.



### СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

В четверг может создаться большое напряжение, различные нерешенные проблемы. Скорпион может стать предметом насмешек, однако это вовсе не означает, что что-то делаете неправильно. В выходные полезно встретиться с друзьями, даже если для этого придётся куда-нибудь поехать.



### СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

Стрельцам успешно удастся находить приятное даже в надоевших повседневных обязанностях и бытовых хлопотах и тогда даже нестабильность превратится в свою противоположность, а вы сумеете добиться успеха. Сможете покончить с какой-то зависимостью, отсеять старые контакты.



### КОЗЕРОГ (22.12 – 19.01)

Козероги будут комфортно чувствовать себя в необычной обстановке, с нестандартной мебелью, с заморскими вещами. Их будут притягивать экзотические выставки, необычные люди и общества. В воскресенье, Козерога возможно ожидает вознаграждение за выполненные ранее труды.



### ВОДОЛЕЙ (20.01 – 19.02)

В четверг постарайтесь пересмотреть некоторые свои принципы. Выходные — один из лучших моментов для осознания своих истинных планов и планок. Это время недели характеризуется иллюзиями. Многие из Водолеев будут искушены лёгкой удачей, и как результат — видимостью благополучия.



### РЫБЫ (20.02 – 20.03)

Дайте волю воображению и ставьте перед собой самые невероятные и великие цели. Достичь их окажется совсем несложно. В эту среду Рыбам надлежит быть скромным, выдержанным и спокойным. Основания для подобного действия над собственной спокойной натурой будут очевидны.

## КАФЕЛЬ РАДУЕТ ГЛАЗ



Многие годы одним из любимых вариантов облицовки жилья в нашей стране является керамическая плитка или кафель — пластины из обожжённой глины, которые сильно различаются по назначению, цвету, форме, размеру, материалу и, конечно же, цене. Самые важные преимущества кафеля — прочность, влагостойкость, простота в уходе и стойкость к бытовой химии.

**Керамическая плитка** бывает настенной, напольной и универсальной, то есть подходящей как для облицовки стен, так и для облицовки пола. Материал любой керамической плитки — это тандем красной или белой глины, кварцевого песка, специализированных добавок и красящих пигментов. Полученную смесь экструдировать или прессуют: влажную глиняную массу перегоняют через специальное оборудование, а потом нарезают на детали необходимых габаритов. Затем ее обжигают в печи, при температуре выше 1000°C.

Метод экструзии применим для плитки типа «А», а метод прессования — для моделей типа «В». Керамическая плитка «А» идентична по размерам в пределах

одной коллекции. Коллекции вида «В» обладают небольшими погрешностями в размерах и поэтому с ними сложнее работать.

**По типу поверхности** плитка бывает матовая, глянцевая, структурированная и лаппатированная. При этом большинство моделей керамической плитки одинаково хорошо подходят для внутренней облицовки жилых домов, офисов, загородных коттеджей, гостиниц и торговых точек. Для ванной комнаты и помещений с высокой влажностью и перепадами температур нужна плитка обладающая высокими антискользящими и влагостойкими свойствами. Для кухни желательно выбрать коллекции в глянцевом оформлении. Чем глаже поверхность — тем проще убирать стойкие накопления жира, копоти, известкового налета. В пористую плитку забивается пыль и грязь. Поэтому она не предназначена для оформления прихожих и мест высокой проходимости.

Самые распространенные стилизованные фактуры — под камень, под мрамор, под дерево, под бетон и 3D-модели.

Главными темами чаще всего люди выбирают ге-

ометрические фигуры, флора, фауна, и этностилика. Также довольно часто в облицовке используются яркие штрихи, создаваемые глазурированной плиткой с принтами, рисунками, надписями.

Основная масса керамической плитки выпускается в форме правильного прямоугольника или квадрата. Последнее время все чаще можно встретить изделия других форм. Ромбовидная плитка, шестигранники (соты), изделия со скругленными краями, треугольные модели и другие варианты помогают создать поистине шедевральный дизайн интерьера.

**Долгоиграющие тренды.** мода меняется, и чтобы плитка через год не казалась безнадежно устаревшей, нужно делать ставку на долгоиграющие тренды. К числу таких относятся имитация натуральных материалов, использование плитки гигантского формата, «десяточка» — универсальный квадратный формат 10x10, укладка с бордюром — плитка выкладывается полосами разных цветов, а в местах перехода используются декоративные бордюры, «кабанчик» — глянцевая выпуклая плитка, напоминающая кирпич, пэворк — отдельные плитки разных цветов с различными орнаментами складываются в общую композицию и, наконец, 3D-поверхности — трехмерные керамические покрытия, создающие интересные оптические эффекты (например, эффект расширения пространства).

**По цене** всю плитку можно условно разделить на три категории: сравнительно дешёвая отечественная и белорусская плитка, сравнительно дешёвая импортная плитка из других стран и сравнительно дорогая импортная плитка.

Средний ценовой уровень универсальной ке-

рамической плитки будет примерно в диапазоне от 800 до 2000 рублей за упаковку, которой хватит на облицовку одного метра площади. Конечно, очевидно, что цены могут сильно колебаться в зависимости от спроса, который, в свою очередь, диктуется не только уровнем массового спроса, но и в целом состоянием строительной отрасли, так как крупные компании, застройщики и подрядчики, использующие плитку, оказывают сильное влияние на рынок.

**Основная техническая характеристика кафеля — износостойкость.**

• PEI I — подходит для помещений с малой проходимостью. Самая мягкая плитка, не слишком устойчивая к механическим повреждениям.

• PEI II — для отделки полов, по которым передвигаются в мягких домашних тапках, босиком или в носках. Коллекции этой группы отлично «чувствуют» себя в жилых помещениях: ванная, детская, кухня. Не подходит для облицовки общественных мест.

• PEI III — предназначенная для комнат, в которых отсутствует вход с улицы. Небольшие офисы, частные кабинеты/залы с ограниченным доступом свободно входящих посетителей.

• PEI IV — группа для мест с невысокой проходимостью. Возможна укладка в частных гостиницах, уютных кафе, малогабаритных магазинчиках, а также — в жилых помещениях (даже с прямым входом с улицы).

• PEI V — самый износостойкий вариант, подходящий для укладки на полу в супермаркетах, больших ресторанах, офисных холлов.

**БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ**  
ПО 3-х этажам  
выполняем все виды работ  
ХОЗ БЛОКИ ТЕРРАСЫ, ОТМОСКИ,  
ФУНДАМЕНТЫ, КРЫШИ, ЗАБОРЫ  
ВСЕ ВИДЫ РЕМОНТА КВАРТИР  
**скидка пенсионерам\***  
8(906)581-40-92 Максим  
\*Действует постоянно. Подр. по тел.

**БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ**  
ПО 3-х этажам  
выполняем все виды работ  
ХОЗ БЛОКИ ТЕРРАСЫ, ОТМОСКИ,  
ФУНДАМЕНТЫ, КРЫШИ, ЗАБОРЫ  
ВСЕ ВИДЫ РЕМОНТА КВАРТИР  
**скидка пенсионерам\***  
8(915)023-44-55  
\*Действует постоянно. Подр. по тел.



**СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА**  
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА. КРОВЛЯ, ЗАБОРЫ,  
ФАСАД, ФУНДАМЕНТ, ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА, ВОДОУВЕДЕНИЕ,  
ДЕМОНТАЖ ПЕРЕГОРОДОК, СУЩЕСТВУЮЩИХ ПОСТРОЕК  
**8(473)251-45-11**



**+7(920)408-47-96**  
ВЫСОКАЯ ТОЧНОСТЬ - ЗАЛОГ КРАСИВОГО РЕМОНТА

**УКЛАДКА  
КЕРАМИЧЕСКОЙ  
ПЛИТКИ**

**ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ПО ОТДЕЛКЕ ПОМЕЩЕНИЙ**

**ОБШИВКА  
БАЛКОНОВ  
ПОД КЛЮЧ**  
*Здоровье  
Вашего  
Дома*

**ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА**  
Любых видов, форм и цветовой гаммы

СПЕЦИАЛЬНЫМ  
ПРОФИЛЕМ  
ПЯТИКАМЕРНЫЕ  
СИСТЕМЫ

**НАДЕЖНОСТЬ - НАШ СТАТУС!**

**ВЫГОДНЫЕ  
УСЛОВИЯ +7(903)651-61-77**

**ЛУЧШИЕ ЦЕНЫ**

**ДВЕРИ**  
МЕЖКОМНАТНЫЕ

**ЗАМЕР  
БЕСПЛАТНО**

**КАЧЕСТВО, НАДЕЖНОСТЬ**

**+7(903)651-45-11**

Роман Дежнёв

**ООО «ВЕРТЕКС 2000»**  
**ДЕМОНТАЖ  
МЕТАЛЛОЛОМА**  
Вывоз от 100 кг.  
Цена до 26 руб.  
Закупка, поставки  
на завод металлолома  
Работаем по всей  
Воронежской области  
**8(999)721-38-34**  
**8(919)248-19-38**  
Лиц.ПО-61-01-007627 от 04.03.20г.

**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**

**НАТЯЖНЫЕ  
ПОТОЛКИ**  
Выезд и замер бесплатно  
**8-908-147-95-95**  
• СПИЛИВАНИЕ деревьев  
• ИЗМЕЛЬЧЕНИЕ пней  
• ПЕРЕРАБОТКА веток в щепу  
**8-900-956-54-42**

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

**СКИДКА 2000 РУБЛЕЙ  
НА КАЖДОЕ ИЗДЕЛИЕ**  
**ДВЕРИ, ОКНА,  
БАЛКОНЫ**  
РАССРОЧКА ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ  
**8(952)556-29-43**  
Подробности по телефону

**СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА**  
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ, ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА,  
РЕМОНТ СТАРЫХ ДОМОВ И КВАРТИР,  
КРОВЛЯ, ЗАБОРЫ И ДР.  
**СДЕЛАЕМ РЕМОНТ НА СОВЕСТЬ!**  
**ТЕЛ: 8-903-651-45-11**  
**РЕМОНТ КВАРТИР  
ВНУТРЕННИЕ ОТДЕЛОЧНЫЕ  
РАБОТЫ. ГАРАНТИЯ**  
**8-929-975-82-57**

**рекламная  
СОРОКА** **8-903-651-61-77**  
ул. Моисеева, 10, 3 этаж  
info@soroka.ru  
**ПРИЁМ ЗАКАЗОВ НА РАЗМЕЩЕНИЕ  
РЕКЛАМЫ**  
**8(903)651-61-77**

**ВСЕ ВИДЫ  
РАБОТ ЛЮБОЙ  
СЛОЖНОСТИ**  
*Гарантия*  
**ПОКЛЕЙКА  
ОБОЕВ**  
*Тонкая  
Система  
Скидок*  
РАБОТАЕМ СО СВОИМ  
И ВАШИМ МАТЕРИАЛОМ  
**ВСЕГДА НА СВЯЗИ: +7(903)651-49-55**

**КЕРАМИЧЕСКАЯ ПЛИТКА  
КЕРАМОГРАНИТ**  
НАСТОЯЩИЙ  
СТИЛЬ ТВОЕГО ДОМА  
**КАЧЕСТВО  
ПО ДОСТУПНОЙ  
ЦЕНЕ +7(903)651-61-77**

**ОТДЕЛОЧНЫЕ РАБОТЫ  
ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА  
КВАРТИР ПОД КЛЮЧ**  
**БЕСПЛАТНЫЙ ЗАМЕР  
РАБОТЫ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ**  
**+7(903)651-49-55**  
*Знаем о  
ремонте всё*

**РЕМОНТ  
КВАРТИР**  
★★★★★ **СТЕНЫ**  
★★★★★ **ПОТОЛКИ**  
★★★★★ **ПОЛЫ**  
**+7(473)251-45-99**

**КУПЛЮ**

**Антиквариат и коллекционирование**

Букинистический магазин покупает книги любой тематики из домашней библиотеки +79624456645

Книги, значки, медали, елоч. игрушки, статуэтки, иконы. 89518697555

Покупаю предметы времени СССР. Статуэтки, сувениры, часы, вазы, самовары, фарфоровую посуду, книги. +79624473066

**Бытовая и цифровая техника**

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

**УСЛУГИ**

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

**Строительство, ремонт**

Полы под ключ, ламинат, линолеум, малярные работы т.89515553899

Установка заборов. Навесы. Ворота. тел.8(473)240-46-47, 89204044048

Обл плиткой ПВХ сантех 2938107

Все виды строительных работ тел: 8 929-975-82-57

**Электрика**

Электрик. Ремонт т.89507725678

**Потолки**

Натяжные потолки за один день работа с пылесосом 89525434373

Натяжные потолки любой сложности т. 89102447555

**Окна, балконы**

Двери. Окна. Откосы. 89155441601

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

Ремонт окон. Частный мастер без выходных. Качество. 89802459571

Ремонт пласт. окон. 8-952-559-25-26

Двери, окна, балконы. Рассрочка от производителя т. 8(952)5562943

**Транспортные**

Газель Вывоз мусора 291-34-91

Услуги автовышки т.89610942212

**Разное**

Чистка пухо-перьевых подушек и одеял т.89204117666

**РЕМОНТ**

Мягкой мебели Рем. и перетяжка мебели 89204414066

**Бытовой техники**

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

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 257-06-22

**ПРОЧЕЕ**

Шапки шубы пошив ремонт одежды тонировка меха т. 89155452628

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

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

Демонтаж металлолома. Вывоз от 100кг. Цена до 26руб. Закупка, поставки на завод металлолома. Работаем по всей Воронежской обл. тел.89997213834

Спиливание деревьев любой сложности т.89803446535

**ВАКАНСИИ**

В ООО СБ ПРОФИ требуется охранник без лицензии на вахту, вахта 45/15, официальное трудоустройство. Место работы г. Москва, ул. Краснопрудная, 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

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

Оформитель пропусков. 89236940997

Подработка 8(983)625-97-98

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

ОТКРЫТА ВАКАНСИЯ  
**ГРУЗЧИК**  
НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ ТРЕБУЕТСЯ  
✓ ГИБКИЙ ГРАФИК  
✓ ЗП ОТ 25 000 РУБ.  
+7(903)651-49-55

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

Швеи на производство тел. 89009635188

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

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

**КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ**  
ИЗГОТОВЛЕНИЕ НА ЗАКАЗ

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

**8-473-251-61-77**

**ПРИЁМ ЗАКАЗОВ НА РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ**  
г. Воронеж, ул. Моисеева, 10, 3-й этаж  
**8(903)651-61-77**

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

**ЧЕСТНЫЕ ПРОМОУТЕРЫ РАЗДАДУТ ВАШИ ЛИСТОВКИ**  
ПОМОЖЕМ ВАШЕМУ БИЗНЕСУ ПРИВЛЕЧЬ НОВЫХ КЛИЕНТОВ  
Телефон для справок:  
**+7(473)210-48-38**

**РЕАЛИЗУЕМ МЕТАЛЛОПРОКАТ**  
ТРУБА, АРМАТУРА, УГОЛ, КРУГ, ЛИСТ  
**+7-920-408-47-96**

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
КАЧЕСТВЕННО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО  
ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ  
ГАРАНТИЯ

**ИЗДЕЛИЯ ПРЕМИУМ-КЛАССА!**

РАБОТА ПО ДОСТУПНОЙ ЦЕНЕ!  
**+7(903)651-45-11**

**ОТДЕЛОЧНЫЕ РАБОТЫ**

Делаем ремонт с радостью!

Работы любой сложности. Шпаклёвка, грунтовка, покраска. Все виды работ из нашего материала.

**+7(920)408-47-96**

СКИДКА 2000 НА КАЖДОЕ ИЗДЕЛИЕ

**ДВЕРИ ОКНА БАЛКОНЫ**

РАССРОЧКА ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

Подр. по тел: **8(903)651-45-11**

**ПЕСОК, ЩЕБЕНЬ, ГРАВИЙ, ЗЕМЛЯ, ТОРФОГРУНТ**

от производителя  
**251-45-11**

оптовые и розничные цены

**ПРИЕМ ЗАКАЗОВ НА РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ**

Редакция газеты «Рекламная СОРОКА»  
ул. Моисеева, 10, 3 этаж **251-61-77** 8-903-651-61-77



# 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!

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

- ВИЗИТКИ
- ФЛАЕРЫ
- БУКЛЕТЫ
- ОТКРЫТКИ
- БЛАНКИ
- БЕЙДЖИ
- БИРКИ
- ЗНАЧКИ
- ШИЛЬДЫ
- КСЕРОКОПИЯ

## ПОЛИГРАФИЯ

### ЦИФРОВАЯ И ОФСЕТНАЯ ПЕЧАТЬ

*Сделаем  
Мир  
Ярче*

info@soroka.ru

**8(903)651-41-22**

## СРОЧНЫЙ РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН

ЛЮБАЯ  
СЛОЖНОСТЬ

ПОДКЛЮЧЕНИЕ,  
ОБСЛУЖИВАНИЕ

ЗАМЕНА КОМПЛЕКТУЮЩИХ  
ПО ЕВРОПЕЙСКИМ СТАНДАРТАМ

**+7(920)408-47-96**



## ТРЕБУЕТСЯ ШВЕЯ УНИВЕРСАЛ, С ОПЫТОМ РАБОТЫ

ВЫСОКАЯ  
ЗАРАБОТНАЯ  
ПЛАТА



**+7(920)408-47-96**



## Наши Рецепты

Ингредиенты:

Филе куриное - 400 г  
Грибы шампиньоны - 300 г  
Лук репчатый - 100 г  
Сливки 20-30% - 200 мл  
Сыр твердый - 150 г  
Масло растительное - 2 ст. ложки  
Соль - по вкусу  
Перец черный молотый - по вкусу  
Зелень (базилик или салатные листья) - для украшения



## Жюльен с курицей и грибами

### Приготовление:

Подготовьте все ингредиенты по рецепту жюльена с курицей и грибами. Куриное филе нарежьте небольшими кусочками. Курицу обжарьте на растительном масле несколько минут до полуготовности. Лук мелко нарежьте, добавьте к курице и жарьте куриное филе с луком еще 3-4 минуты.

Шампиньоны крупно нарежьте и добавьте в сковороду.

После того, как выпарится влага из грибов, посолите, поперчите и готовьте курицу с луком и грибами еще 5-7 минут, до золотистого цвета.

Залейте мясо и грибы сливками, немного прогрейте всё вместе.

Сыр натрите на крупной терке и выложите сверху.

Выключите огонь и накройте сковороду крышкой. Когда через 3-5 минут сыр расплавится, жюльен с грибами и курицей можно подавать к столу.

По материалам сайта: russianfood.com

Приятного Аппетита

## ПРИЕМ ЗАКАЗОВ НА РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ

ул. Моисеева, 10, 2 этаж

☎ **251-61-77** ☎ **8-903-651-61-77**

## рекламная СОРОКА

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ

Отдел полиграфии «Рекламной  
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 «Рекламная Сорока»

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

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

