



КАК ВЫЙТИ ИЗ КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ?

стр. 3



Фото с сайта goodfon.ru

**СВЕЖИЕ
ВАКАНСИИ**
на стр 2

Требуются Предприятию по изготовлению замороженных продуктов

- УПАКОВЩИЦА/К (З/П 26000 РУБ) ✓ Стабильная работа
- РАЗНОРАБОЧИЙ (З/П 35000 РУБ) ✓ Своевременные выплаты з/п (2 раза/мес)
- ФАРШЕСОСТАВИТЕЛЬ (З/П 50000 РУБ) ✓ Пятидневка (8.00 - 17.00)
- ФОРМОВЩИЦА/К (З/П 25000 РУБ) ✓ Бесплатные обеды
- ТЕСТОМЕС (З/П 40000 РУБ) ✓ Продуктовые наборы
- ✓ Привлекательный уровень з/п
- ✓ Комфортные условия труда
- ✓ Профессиональный рост

с-з Масловский, ул. Ленина, 63
8-951-565-22-08

**СТРОИТЕЛЬСТВО
ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ**
ДОМА, БАНИ, ТЕПЛИЦЫ,
ЗАБОРЫ, ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА

**ВСЕ ВИДЫ РАБОТ
ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА**

до 3 этажей

Звоните:
8(952)103-52-76

**УСТАНОВКА
НАТЯЖНЫХ
ПОТОЛКОВ**

БОЛЬШОЙ ВЫБОР
ФАКТУР И ЦВЕТОВ

ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК:
+7(903)651-45-11

**Лучшая
Цена**

**ОКНА
ПВХ**
ОСТЕКЛЕНИЕ
ЛОДЖИЙ,
БАЛКОНОВ

8-903-651-47-44

**СТРОИТЕЛЬСТВО
ДОМОВ
И БАНИ**

ДО 3 ЭТАЖЕЙ

ОЦИЛИНДРОВАННОЕ ДЕРЕВО
ПРОФИЛИРОВАННЫЙ БРУС
РУЧНАЯ РУБКА ДРЕВЕСИНЫ

8(473)257-45-99

СоцКомВклад

14 лет вместе

до **11%**
ГОДОВЫХ

КАЖДОМУ КЛИЕНТУ ЦЕННЫЕ ПОДАРКИ

Вложения застрахованы

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%						
			10,0%						
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

В Воронеже начался ремонт трёх подземных переходов

Закончить подрядчик планирует к концу года

В Воронеже начался самый крупный этап реконструкции подземных пешеходных переходов. Работы сейчас ведут сразу в трёх: на улицах Ворошилова, Волгоградской и на Московском проспекте.

Всего в городе пять действующих переходов, три из них – у цирка, рядом с остановкой «Политехнический институт» и на проспекте Революции – отданы в концессию, ремонтировать их и следить за порядком на этих объектах будут инвесторы. А вот два оставшихся перехода – на Волгоградской и Ворошилова – не заинтересовали инвесторов, поэтому мэрия ремонтирует их за счёт бюджета.

– В настоящее время ведутся демонтажные работы и в одном, и в другом из пешеходных переходов. Будет выполнена частично, где это необходимо, заме-

на гидроизоляции, замена электропроводки, освещения, напольное покрытие, плиточное мощение. То есть полностью ремонт пешеходных переходов, – рассказал заместитель руководителя управления дорожного хозяйства Воронежской области Иван Селивёрстов.

Закончить реконструкцию всех трёх объектов должны уже к концу этого года. Кстати, ради того, чтобы заменить гидроизоляцию перехода на Волгоградской, в начале октября движение по улице частично перекроют. Подрядчик утверждает, что этот переход нуждался в ремонте больше, чем другие.

Воронежцам рассказали, как пройти перепись через Госуслуги

Анкетирование стартует 15 октября

До Всероссийской переписи населения осталось чуть меньше двух недель. Её основной этап стартует 15 октября и продлится до 14 ноября. Впервые поучаствовать в ней можно с помощью

портала Госуслуг.

Заполнить переписной лист на портале или в приложении «Госуслуги» можно будет на любом устройстве – смартфоне, планшете или компьютере. Причем в любое удобное время – он работает круглосуточно. Единственное условие – пользователь должен быть зарегистрирован, иметь стандартную или подтвержденную учетную запись портала.

Ответы на 33 вопроса, именно столько будет на бланке, займут не больше 15 – 20 минут. Причём один зарегистрированный пользователь в переписном листе сможет указать сразу всех членов домохозяйства. После на почту отправят QR код. Его нужно будет предъявить переписчику, когда тот придёт. А придёт он обязательно.

– Переписчики обойдут все помещения страны, все помещения, где проживают и могут проживать люди, – рассказала заместитель начальника Управления

статистики населения и здравоохранения Ростата Галина Швердова. – У нас нет регистра населения и иным способом обеспечить полноту учёта населения. Убедиться в том, что мы переписали всех и никого не забыли, мы можем только, посетив каждое жилое помещение, и уточнив у людей, переписались они сами на портале Госуслуг. Если респондент выбирает самостоятельное заполнение переписных листов для помощи, ему даются специальные подсказки для каждого вопроса. Проводится контроль логичности внесённых ответов.

Внести данные на портале Госуслуг можно будет до 8 ноября включительно. Тем, кто этого не сделает, предложат ответить на вопросы переписчика дома. Если вы с ним разминувшись, рассказать о себе можно на ближайшем переписном участке – их в Воронежской области будет более 700.

По материалам сайта: vestivrn.ru

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

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
Действует постоянно. Подробности по тел.
ХИМЧИСТКА МОЙКА КОВРОВ
8-903-651-45-99

РАБОТА ПОДРАБОТКА
• грузчики
• разнорабочие
• фасовщики/цы
• упаковщики/цы
• уборщики/цы
• трактористы
разные районы города
251-45-11

ВАКАНСИИ

Ростелеком
ТРЕБУЮТСЯ МЕНЕДЖЕРЫ ПО ПРОДАЖАМ
ГИБКИЙ ГРАФИК РАБОТЫ
ЗПЛАТА ОТ 15 000 РУБ.
Тел. **8-991-408-94-34**

ПОМОЩНИК В ОФИС
РАБОТА НЕПЫЛЬНАЯ
БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ ПО ВОЗРАСТУ, БЕЗ ОПЫТА
ДОСТОЙНАЯ ОПЛАТА
Тел. **8(960)125-54-23**

«Воронежский тепличный комбинат» 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**

СРОЧНО! ТРЕБУЮТСЯ РАЗНОРАБОЧИЕ НА ВАХТУ В МОСКВУ И МО
БЕСПЛАТНОЕ ЖИЛЬЕ, ПИТАНИЕ!
Т. **8-929-905-22-60**
Т. **8-929-670-76-10**
Т. **8-925-805-04-25**

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

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

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

КОСКОФФ
ПРОДАВЦЫ-КОНСУЛЬТАНТЫ
З/П 24000-40000 РУБ.
Тел. **+7 (980) 537-04-34**

IMPERIAL
ТРЕБУЮТСЯ ГРУЗЧИК
8(904)210-44-58
ШВЕИ **8(906)583-70-59**

Требуются **ОХРАННИКИ**
КУРСКАЯ И БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛ.
ВАХТА ОТ 20 ДНЕЙ. З/П 21 000 РУБ.
8-985-304-48-02

ТРЕБУЕТСЯ РАБОЧИЙ/АЯ В КОНДИТЕРСКИЙ ЦЕХ
ОБУЧЕНИЕ ОПЛАЧИВАЕТСЯ
ОПЛАТА ОТ 25 000 РУБ
РАБОТА В КОМИТЕРНОВСКОМ Р-НЕ
8-915-588-88-68

ТРЕБУЕТСЯ УБОРЩИЦА ГРАФИК 2/2
-ОПЛАТА ПОЧАСОВАЯ
-ЗАРПЛАТА ДОГОВОРНАЯ
тел. **8-903-651-61-77**

АДМИНИСТРАТОР!!!
(На запись клиентов)
3-6 часов в день.
Оплата: до 8000 руб. в неделю.
Пошаговое обучение.
8-915-585-20-95 WApp

В "Столовую" требуется КУХОННЫЙ РАБОТНИК
Обязанности:
• Чистка овощей
• Уборка помещений
• Опыт работы
• Гр/раб 5/2 с 07:30 до 16:00 (сб., вс. - выходной + все праздники)
з/п еженедельно
• Бесплатное питание
• Мед. книжка
Тел. **8-915-541-75-70**

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

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

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

Требуется ШВЕЯ
УНИВЕРСАЛ, С ОПЫТОМ РАБОТЫ
ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА ВЫСОКАЯ
8-960-114-14-00
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 11 тыс. р./смена
Центр, р-он Подработки **8-950-750-83-77**

Крупному предприятию в Воронежской области **СРОЧНО** требуются:
РАБОЧИЕ НА МЯСОКОМБИНАТ
з/п **50 000 руб.** (без опыта работы)
• бесплатное проживание!
• бесплатное питание (комплексный обед)
Тел. 8 (991) 398-96-55

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

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

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

КАК ВЫЙТИ ИЗ КОНФЛИКТА?



Как разрешить конфликтную ситуацию без серьёзных потерь?

Скандалы и конфликты могут очень сильно испортить качество жизни. Более того, продолжительный стресс, вызванный конфликтами, губителен не только для нервной системы, но и в целом для здоровья, так как ослабляет иммунитет и все защитные функции организма, открывая двери новым болячкам.

Как же не испортить нервы и отношения в конфликте, как выйти из спора без потерь?

В этой статье мы наметим стратегию поведения и конкретные шаги по выходу из уже начавшегося конфликта.

1. Старайтесь сохранять спокойствие

Каким бы неприятным ни

был оппонент, старайтесь не давать волю негативным эмоциям: надо выдохнуть и подумать о ситуации спокойно, нужен «взгляд со стороны».

2. Дайте оппоненту «выпустить пар»

Не перебивайте его. Слушать спокойно и внимательно, как бы ни хотелось оборвать его, когда он утверждает чепуху. Очень часто обсуждение конфликтной ситуации в принципе вообще возможно исключительно только после того, как оппонент скажет всё, что у него накопилось. «Побеждают всегда терпеливые», так что пусть выскажет свое недовольство.

3. Покажите, что слушаете оппонента

И что вам интересно то, что он говорит. Даже если он говорит то, что не соответствует действитель-

сти, или располагает устаревшей информацией, или он просто не понимает, что несёт, постарайтесь разобраться в его логике и его эмоциях. Проявите заинтересованность, и это уже немного настроит его в вашу пользу.

4. Предложите оппоненту сотрудничество

Фраза вроде «давайте вместе поищем способ решить проблему» имеет огромное значение, позволяет преодолеть разобщённость и добавляет неожиданности в ваши действия. Если оппонент считает вас «крепким орешком», если он готовился к конфликту, сознательно пошёл на него, то, возможно, хорошей тактикой будет заставить его врасплох своим предложением сотрудничества. Из конфликта можно выйти почти сразу, если дать понять человеку, что тебе тоже интересно решить вопрос. Есть несколько способов: попросить вдруг совета по разрешению ситуации, сделать внезапный комплимент, проявить сочувствие к ситуации. Главное – держаться в этот момент достойно и не пресмыкаться.

5. Ищите выход сразу

Предложи оппоненту сразу найти выход из ситуации: долгое обсуждение спора, как и перенос его на другое время лишь усугубят ситуацию, вы будете друг на друга все больше злиться. Так что быстрый перевод разговора в конструктивное русло сократит прения и избавит вас обоим

от негативных эмоций.

6. Оставляйте возможность оппоненту сохранить лицо

Если даже он абсолютно не прав, никогда не указывайте на это прямо, будьте тактичнее, аккуратно и исподволь подводите его к пониманию своей неправоты. Дело в том, что многие (и возможно, большинство людей) из тех, кому прямо и без всяких намёков указали на их неправоту, да ещё в резкой форме, не готовы были потом её признать ради «сохранения лица». Считали это унижением, например, или просто неприятным. Подумайте, даже если вы правы по сути, но неправы по форме – будет ли толк в такой победе?

7. Показывайте уважение к оппоненту

Это не так сложно. Достаточно следить за своими интонациями, не допускать резких высказываний и уж конечно не переходить на личности. Ни в коем случае не стоит указывать на недостатки оппонента, тем более оскорблять его. Это сразу превратит конфликт в обычную базарную свару. И также не позволяй участнику спора оскорблять тебя.

Если оппонент проявляет неуважение к вам, но не переходит границ, и до тех пор, пока вы сами демонстрируете уважительное отношение к нему, остаётся шанс решить этот конфликт. Проявление встречного неуважения лишает вас этого шанса.

8. Не лгите

Любой конфликт усугубляется, если используются недомолвки, недоговорки и откровенная ложь. Не врите, если хотите решить конфликт. Открытость и честность – более выгодная модель поведения.

9. Ищите и предлагайте компромиссы

Взаимовыгодный компромисс – лучшая основа для решения любого конфликта. Не все конфликты можно решить так, но многие можно.

10. Не ищите виноватых

Вопрос «кто виноват?» в конфликте не должен звучать ни в коем случае. Тем более не должны звучать обвинения в адрес оппонента (даже если он на сто процентов виноват), если вы хотите найти решение конфликта. Не бросайтесь обвинениями, тем более не припоминайте старые грехи, если хотите решить конфликт.

11. Ищите то, что вас объединяет

Переход от конфронтации к желанию сотрудничать начинается с мимолётных и незаметных пунктов, в которых у Вас с Вашим оппонентом есть общая точка зрения.

12. Меньше эмоций – больше конструктива

Скатывание в эмоции и чувства приведёт к невозможности решить конфликт. Старайтесь говорить только по существу и не отвлекаться на другие темы.

13. Демонстрируйте уверенность

Если Ваш оппонент замечает вашу неуверенность в себе, он обычно расценивает это или как подтверждение собственной правоты, или как слабость, что приводит его к нежеланию идти на компромиссы, и более того, он может попытаться усилить давление.

14. Ищите точки соприкосновения

Если вы с оппонентом имеете общие приятные воспоминания, то можно напомнить о них, улыбнуться, искренне пошутить или вспомнить совместный забавный случай. Идеальный способ сохранить контакт с хорошим знакомым.

15. Иногда лучше признать неправоту

Если вы поняли, что были неправы и виноваты, то не бойтесь признать это, попросить прощения и пообещайте исправить ситуацию. Это погасит конфликт и обезоружит человека. И ваши отношения снова могут стать очень хорошими.

Эти советы помогают разрешать конфликты быстро и с минимумом потерь. Однако не все конфликты имеет смысл решать. Иногда дешевле вообще не ввязываться в конфликт, а просто игнорировать его, «пройти мимо» как в прямом, так и в переносном смысле. А бывают ситуации, когда имеет смысл не мешать очередному конфликту прекратиться отношения, которые стали токсичными.

Олеся Иванова

КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ



**КУХНИ
ГОСТИНЫЕ
ГАРДЕРОБНЫЕ
ПРИХОЖИЕ
ДЕТСКИЕ**

Консультация, замер и сборка
БЕСПЛАТНО

8-903-875-58-22

ТРЕБУЕТСЯ ПОЧТАЛОН

для распространения газет
по почтовым ящикам

8 (473) 251-47-44 info@soroka.ru



НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

+7 (903) 651 45 11

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

МОДНЫЕ ТРЕНДЫ ХОЛОДНОГО СЕЗОНА



Не расслабляемся: следим за трендами и осенью, и зимой!

Если вы устали от минимализма и тёмно-синих цветов, самое время заняться творчеством и привнести больше ярких красок, оригинальных решений в предстоящий сезон. Долой депрессию, даёшь больше яркости — вот наш девиз на предстоящий холодный сезон.

Итак, что мы берём на борт нашего модного корабля?

Полосы, которые дышат

Полосатые цветные трикотажные ансамбли появились в этом сезоне сразу у нескольких модельеров. Полосы везде и в разных комбинациях: топ + брюки, комбинезон с юбкой, яркое платье с остроносными кроссовками... Причём есть тенденция на трикотаж, который как будто расщедится по швам. Полосы, которые дышат. Включаем фантазию.

«Дедушкин» свитер

В этом году самым модным элементом гардероба неожиданно стал «дедушкин» свитер с олдскульным принтом, как у Versace, Chanel или Prada.

Остроносые кроссы

Очень неожиданно в этом году вернулись в моду остроносые кроссовки и, по-види-

мому, тренд коснётся и другой обуви.

Чёрный брючный костюм

У дам снова в моде чёрный брючный костюм. Чёрный брючный костюм — беспроегранный вариант на все времена. А если в нём ещё и есть намёк на униформу — вообще фантастика.

Рукава-крылья

Рукава-фонарики эволюционировали в рукава-крылья.

Унты

Унты прочно вошли в нашу жизнь и в модные тренды, и так там и остаются.

Яркое пальто

Пусть осень будет пасмурной и мрачной, но яркие пальто, как у Prada, Sacai и Nina Ricci поднимут настроение. В приоритете насыщенные оттенки желтого, лаймового и оранжевого.

Варежки

Объёмные, цветные, меховые — на любой вкус.

Школьная форма

Мало кто в детстве любил школьную форму, но теперь ей однозначно стоит дать шанс. Сочетание черногосарафана + белой рубашки настроит вас на деловой лад и поможет получить самые высокие оценки на модном фронте. Идеальную пару такому наряду составят лофе-

ры на небольшом каблучке и высокие ботинки на грубой подошве.

Пэчворк

Еще один экотренд. Призываем вас экспериментировать с фактурами и принтами, как это делают ведущие модные дома. (А они, похоже, не на шутку увлеклись экспериментами.) Техника пэчворк (лоскутное шитье по принципу мозаики, где сшивается целое изделие из кусочков ткани) — важный шаг в сторону осознанности и беспроегранный способ разбавить базовый гардероб цветом, будь то пуховик или элегантное кожаное пальто.

Плиссированная юбка

Хит прошлого сезона. Плиссированные юбки настолько универсальны, что носятся с любыми рубашками и шелковыми майками, а также с футболками и топами, туфлями-лодочками и потертыми казаками. Это вечный фасон осени, так что лучше иметь в гардеробе несколько вариантов и базовых, и редких оттенков.

Нотки аутдора

Аутдор (одежда для спорта и активного образа жизни) продолжает медленно, но верно завоевывать мир моды. К одежде для экстремального спорта в этом сезоне обратились Versace, Miu Miu и Louis Vuitton. И это только начало. Тенденция набирает обороты.

Барышня-крестьянка

Растёт популярность ручной работы — в тренде платья с вышивкой и кружевами. В холодную погоду советуем носить их с дубленкой или шубой с грубыми черными сапогами или высокими ботинками со шнуровкой.

Огромные шубы

Сейчас в моде не просто большие, а очень большие шубы. Оверсайз. Чтобы перед наступлением холодов быть во всеоружии и прямо закутаться в неё. Эта вещь имеет все шансы стать од-

ной из самых эффектных в гардеробе любой женщины.

Женщины-воины

То ли на волне феминизма, то ли под влиянием кинематографа, но дизайнеры увлеклись образами женщин-воительниц и теперь разбавляют привычные наряды брутальными косухами, вещами сложного архитектурного кроя и весьма брутальной обувью (которая оказывается очень кстати в холодное время).

Лаковый плащ

Ультрасексуальный предмет осени на каждый день — черный лаковый плащ. Если для вас это не слишком, то такой предмет гардероба отлично носится с кожаными сапогами с острым носом, уютными водолазками базовых оттенков и другими вещами из кожи.

Просто космос

В моде космическая эстетика. Таким вещам найдется место и в повседневном гардеробе — укороченный космический жакет можно носить с джинсами, куртка станет достойной альтернативой любому теплому пуховику для суровых морозов, а мерцающие ботинки астронавта подходят и к костюму, и к джинсам.

Брюки на низкой посадке

Тренды нулевых вернулись и не хотят уходить. Брюки на низкой посадке всё ещё в моде.

Новый взгляд на джинсы

В карантине дизайнеры начали экспериментировать с джинсовыми куртками и сарафанами и придумали множество необычных платьев, рубашек, юбок и поясов. На все случаи жизни, как говорится.

Екатерина Голубева



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

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

СУВЕНИРНАЯ ПРОДУКЦИЯ
ПАКЕТЫ
КРУЖКИ
ФУТБОЛКИ
РУЧКИ
БЛОКНОТЫ
КАЛЕНДАРИ
МАГНИТЫ
info@soroka.ru
8(473) 210 48 38

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД
опубликованный в №32

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

ЭВАКУАТОР
8-903-651-61-77

2	Форма рельефа	Балкон, встроенный в фасад дома
Чистка помещения	Русский художник-передвижник	Амплуа актера в старом театре
Белобрыое существо	Государство в Европе	1
Народный герой, соратник Д. Пожарского	Профессия, связанная с разделкой туш	Обеспеченность работой
Город и порт на о-ве Хонсю	Ручная тележка	НАКЛЕЙКИ НА АВТО 251-41-22
	Причальный трос	Голубой купол Земли
	Адм.-тер. единица Великобритании	Персонаж Пушкина «Евгений Онегин»
Средневековый студент	Собрание игр для выдачи во временное пользование	Шариат, судья
	Булочная пряность	Толстый холст кустарного производства
	Ячейка для общества	Образец, эталон
	Испанский живописец-сюрреалист	
Доктор по зубам		

САХАР И МОЛОКО. КОГДА ОНИ МЕШАЮТ?



Сахар и молоко. Когда они мешают?

Очень интересно разобраться в пользе и вреде каждого привычного продукта. И выяснить на личном опыте как влияют на здоровье небольшие изменения рациона питания. Неожиданно для себя можно обнаружить, что добавив или исключив какой-нибудь продукт, можно очень сильно изменить и всю свою жизнь.

Сахар

Очень многие люди даже не догадываются, что они потребляют слишком много сахара. Гораздо больше, чем нужно их организму. Объясняется это не только тем, что человеческий мозг положительно реагирует на всё сладкое, поскольку ему нужна глюкоза. Да, на уровне простых реакций мозг воспринимает возможность закинуть в желудок торт как награду, как лёгкий выигранный в деле добывания жизненно необходимых углеводов. Но проблема ещё и в том, что производители продуктов питания и напитков прекрасно знают об этом и добавляют сахар всюду. Дошло до того, что если вы зайдёте и изучите ассортимент продуктового супермаркета, то большинство полок будут заняты продуктами с чрезмерным содержанием сахара.

Доказано, что сладкое влияет на мозг так же, как никотин, кокаин и морфин: провоцирует высвобождение дофамина в прилежащем ядре – той же области мозга, которая участвует в реакции на наркотики. Регулярное потребление сахара изменяет мозговую деятельность, и

мозг становится толерантным к сахару, заставляя тебя есть больше, чтобы получить желаемый эффект.

Сахар связан с повышением риска развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета. Он лишает человека энергии, увеличивает склонность к депрессии и способствует ухудшению здоровья зубов. Сократив потребление сладкого, можно уже через пару дней почувствовать себя лучше, стать более продуктивным и активным.

Всем, кто сомневается в том вреде, который причиняет нам избыток сахара, неплохо было бы посмотреть увлекательный документальный фильм «Сахар» режиссёра Дэмона Гамо. Следуя примеру Моргана Сперлока, снявшего документальный фильм «Двойная порция» о влиянии фаст-фуда на здоровье человека, Гамо провёл на себе опыт, поменяв обычное питание, исключив рафинированный сахар, на «здоровое», с низким содержанием жиров и повышенным сахара, употребляя ежедневно 160 граммов (или 40 чайных ложек). Как следствие, Гамо прибавил в весе (10 сантиметров висцерального жира вокруг талии), стал вялым и испытывал резкие перепады настроения, приобрёл ранние предпосылки к коронарной недостаточности и заболел стенозом печени. В ходе проведенных интервью с экспертами выясняется, что данные изменения произошли в том числе из-за высокого содержания фруктозы, а различные сахарозаменители ничем не лучше. Возвратившись к своему прежнему рациону Гамо ощутил, что

болезненные последствия употребления сахара быстро сошли на нет.

Что происходит, когда мы потребляем сахар или продукты с высоким уровнем содержания сахара? Простые углеводы, такие как сахар и мука, легко превращаются в глюкозу – слишком легко. Их потребление провоцирует приток глюкозы в кровоток, повышая уровень сахара в крови. Затем глюкоза покидает тело так же быстро, как и вошла. А человек чувствует усталость и голод, как будто и не ел. Он ест снова и постепенно толстеет.

Поэтому спортсмены и сторонники здорового образа жизни считают, что крайне важно исключить из рациона углеводы, которые вызывают подъём концентрации сахара в крови. Но не все. Несмотря на то, что фрукты тоже считаются простыми углеводами, в них содержится клетчатка, поэтому их нужно потреблять как можно больше. Клетчатка как раз замедляет процесс пищеварения и уменьшает всасывание глюкозы, предотвращая повышение сахара и последующее падение.

Внимательно читайте этикетки на продуктах, потому что добавленный сахар часто указывают на этикетках как тростниковый сок, сахарозу, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, кленовый сироп, мёд и патоку.

Согласно принципам правильного питания, в рационе человека должны преобладать не быстрые углеводы, а продукты, в которых также содержатся органические кислоты, витамины и минералы. К ним относятся овощи, зерновые и фрукты.

Для уменьшения нагрузки на поджелудочную железу и для предотвращения жировых отложений оптимальным решением в здоровом питании считается значительное ограничение в рационе продуктов, содержащих быстрые углеводы.

Молоко

Человек – единственный представитель млекопитающих, который потребляет молоко в зрелом возрасте. И есть мнение, что зря. Для того, чтобы молоко приносило пользу, организму нужен фермент лактаза, который у большинства населения синтезируется в кишечнике только в первые годы жизни. Затем по мере взросления при потреблении молока у многих людей развиваются пищева-

рительные расстройства, аллергические реакции и проблемы с кожей. Некоторые учёные полагают, что молочная продукция способна снизить естественный синтез тестостерона.

С другой стороны, молоко всё-таки может быть и полезным. Считается, что оно ускоряет рост мышечных волокон, придаёт им рельефность, а также поддерживает работу центральной нервной системы.

В общем, ситуация с молоком не так однозначна, как с сахаром, но взрослому человеку можно попробовать в виде эксперимента отказаться от него и посмотреть на результаты через какое-то время. Скорее всего, состояние кожи, а также пищеварение и эмоциональный фон улучшатся, появится больше энергии и уйдут лишние килограммы.

Есть ещё один любопытный момент: то, что молоко может негативно влиять на самочувствие человека, ещё не значит, что точно также на него влияют все молочные продукты. Наоборот, качественные молочные продукты – творог, кефир, ряженка – могут быть весьма полезны и для взрослых.

А возвращаясь к молоку... откровенно говоря, сегодня проблема не столько в молоке, сколько в его качестве. Неудивительно, что, отказавшись от потребления такой жидкости сомнительного качества можно почувствовать себя лучше.

Выводы

Детоксикация, включающая комплексный отказ от ряда продуктов, нередко даёт хорошие результаты. Но отказ от желанных для организма продуктов даётся нелегко. Тут важно не только иметь силу воли, но и выстроить дома такую систему, при которой следовать правильным привычкам питания будет легче, чем неправильным.

Чтобы достичь долгосрочных результатов, придётся изменить образ жизни. Налегать на физкультуру, контролировать уровень стресса и ежедневно формировать здоровые привычки. Пусть сначала мелкие изменения не особо веселят, зато постепенно они приведут к формированию новых отлаженных привычек, которые позволят стать здоровым и оставаться таким долгие годы.

Валерия Тихонова

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 321366800055470. Немецкие услуги.

МЕД

РАЗНОТРАВЬЕ ОТ 800 РУБЛЕЙ

8-905-658-90-07

ЗДЕСЬ МОЖЕТ БЫТЬ ВАША РЕКЛАМА

8-903-651-61-77

ПОЛИГРАФИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

ВИЗИТКИ
ФЛАЕРЫ
БУКЛЕТЫ
ОТКРЫТКИ
БЛАНКИ
БЕЙДЖИ
БИРКИ
ЗНАЧКИ
ШИЛЬДЫ

СКАНИРОВАНИЕ
ПЕРЕНОС НА ТКАНЬ

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)

Овнов ожидает одна из самых сложных недель, когда надо будет заложить некий интеллектуальный фундамент на некоторое время вперёд, хотя это может сопровождаться ошибками, большим цейтнотом и невозможностью. Выходные дни неблагоприятны для приобретения квартиры или переезда.



ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

Неделя хороша для отдыха в приятной компании. Фортуна снова улыбается Тельцам. На недостаток денег Тельцам жаловаться не придётся. Вы можете напасть на след крупной суммы: потрудитесь распутать этот клубок - не пожалейте. Вероятны денежные поступления во второй половине недели.



БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

Интуитивное проникновение Близнецов в чувства окружающих, привлекательность и творческий, оригинальный взгляд на вещи смогут расположить к ним даже оппонентов. Стоит прислушиваться не к авторитетным мнениям, а к тем, кого вы обычно не замечаете и не считаете важными.



РАК (22.06 – 23.07)

В этот вторник некоторым из Раков могут поступить финансовые предложения, но с запахом авантюризма. И лучше прибегнуть к деньгам и отклонить эту затею, ведь результат может оказаться непредсказуемым, а разбираться с последствиями Ракам придётся ещё долгое время.



ЛЕВ (24.07 – 23.08)

Возможные споры с близким человеком не будут окончательными. Возможна серьёзная проверка целей и принципов. Тем из Львов, кто хочет сохранить какие-то свои дела в тайне, звёзды настоятельно рекомендуют завершить такие действия, иначе ваш секрет, скорее всего, откроется.



ДЕВА (24.08 – 21.09)

В середине недели Девам рекомендуется быть осторожнее в высказываниях и не рассказывать о своих далеко идущих планах завистливым людям. Будьте осторожны с алкоголем и ограничьте приём лекарственных препаратов. Суббота и воскресенье - самые удачные дни для домашних дел.



ВЕСЫ (22.09 – 23.10)

Тот из Весов, кто окажется умнее, не будет любящей ослушивать последней слово за собой, не станет делать громких заявлений и хлопаться дверью. Выявятся накопившиеся претензии и обиды в отношениях, что может развести друзей по разным лагерям. Благоприятно заключение брака.



СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

Начало рабочей недели обещает много приятных знаков внимания, везение «по мелочам», приглашения на различные мероприятия, где Скорпионы смогут блеснуть своими талантами и обаянием, произвести выгодное впечатление, завязать полезные, далеко идущие знакомства.



СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

Ваша основная задача - разумно и с пользой для себя воспользоваться возможностями этих семи, таких насыщенных событиями и встречами, но таких коротких семи дней! В конце недели Стрельцы достигнут прекрасных результатов, чем заслужат уважение коллег по работе и начальства.



КОЗЕРОГ (22.12 – 19.01)

В начале недели Козерогов ожидает вполне благоприятный период. Сможете одеваться как душе угодно, сочетая между собой самые неожиданные предметы гардероба. Четверг может оказаться днём отдыха. Проявите осмотрительность в отношении всего, что связано с семейным бюджетом.



ВОДОЛЕЙ (20.01 – 19.02)

В первой половине этой недели звёзды рекомендуют Водолеям решать любые вопросы, связанные с работой. Вы будете в этом заинтересованы, а поэтому сможете действовать более целенаправленно. Чем больше вы будете думать над тем, как себя вести, тем удачнее это будет у вас получаться.



РЫБЫ (20.02 – 20.03)

Вокруг Рыб в начале недели возникнет насыщенное информационное поле, и вы едва успеете переварить поступающие сведения. Мужчинам - Рыбам не стоит откладывать покупку новой одежды, а с четверга можно обновить и деловые аксессуары. Получите неожиданное, но положительное известие.

ШИРЕ НЕ НАДО



Чем грозит самовольное изменение ширины окна в доме?

В последнее время жители многоквартирных домов (особенно владельцы квартир с окнами, выходящими на красную линию) заразились новым строительным вирусом: они расширяют окна, чтобы получить панорамные виды. При этом — увы — не задумываются о том, что их деятельность незаконна и потенциально опасна.

Куда приводят желания

Желание изменить размеры окон часто посещает владельцев квартир. На разработку дизайн проекта, перепланировку фасада, качественный ремонт и заказ самих окон уходят немалые средства. Хозяева квартир, которые вкладывают деньги в изменение фасада, руководствуются своими предпочтениями, своим весьма сомнительным вкусом и эгоизмом, забывая о том, что их проект не соответствует внешнему виду фасада всего здания, уродует его своей неуместностью и создаёт угрозу для несущих конструкций при перепланировке.

А между тем, прежде чем уродовать фасад и расширять окно, владельцам недвижимости следовало бы узнать, что любые изменения, касающиеся площади жилых помещений, затрагивают нормы техниче-

ской эксплуатации жилищного фонда и не могут быть произведены без разрешения надзорных органов. Уже существуют прецеденты взыскания штрафов за незаконное изменение фасадов.

Например, жительница Санкт-Петербурга самостоятельно установила новые окна, не соответствующие виду стандартных окон здания, и получила предписание срочно и за свой счёт ликвидировать оконную конструкцию. Затем в Москве была наказана управляющая компания, незаконно перепланировавшая фасад дома. Жители дома пожаловались в Мосжилинспекцию, которая установила, что компания произвела изменения внешнего вида фасада без разрешения. И суд обязал управляющую компанию за два месяца устранить несоответствие, в том числе и сделать окна прежних размеров, согласно нормативам.

Несогласованное переоборудование жилых домов, которое ведет к ухудшению или изменению внешнего вида фасадов, наказывается штрафами, а нарушитель обязан вернуть зданию первоначальный вид. Городские власти могут проявить интерес к проблеме нестандартных окон в фасадах в любой момент, и тогда нарушители будут обязаны выплатить

штраф в размере 30 000 руб. для рядовых граждан и до 900 000 руб. для юридических лиц, и вернуть фасаду первоначальный вид за свой счёт.

Вопрос остекления жилых пространств должен определяться проектом дома с учетом общих норм и допустимых размеров остекления, а также с учетом его исторической и архитектурной ценности. Иначе каждый будет перекраивать размеры и форму оконных проемов в многоквартирных домах по своему вкусу, и здания города будут напоминать картины сюрреалистов.

Также строительные работы по изменению фасада и расширению окон могут иметь ряд очень неприятных последствий для всего дома, включая деформацию несущих стен и конструкции здания в целом. Поэтому перед тем как заказать установку окон, следует десять раз подумать и согласовать свои планы со всеми инстанциями.

Ответить придётся рублём

За расширение окон, как и за другую самовольную перепланировку, переустройство несут ответственность собственники помещений в многоквартирном доме, а также наниматели жилого помещения по договору социального найма или договору найма жилого помещения жилищного фонда социального использования. Самовольные переустройство и (или) перепланировка помещения в многоквартирном доме влекут за собой:

- административный штраф от 2 000 до 2 500 руб. - для граждан; от 4 000 до 5 000 руб. - для должностных лиц и от 40 000 до 50 000 руб. - для юридических лиц. При этом индивидуальные предприниматели несут ответственность как юридические лица;

- утрату права собственности на помещение в многоквартирном доме;

- расторжение договора социального найма жилого помещения, договора найма жилого

помещения жилищного фонда социального использования;

- обязательство восстановить помещение в прежнем состоянии.

Так, если узаконить перепланировку невозможно, собственник помещения в многоквартирном доме или наниматель жилого помещения, которое было самовольно перепланировано, обязан привести такое помещение в прежнее состояние в разумный срок и в порядке, которые установлены органом, осуществляющим согласование.

Если этого не произойдет, то суд по иску органа, осуществляющего согласование, может принять решение:

в отношении собственника — о продаже с публичных торгов такого помещения с выплатой собственнику вырученных от продажи такого помещения средств за вычетом расходов на исполнение судебного решения;

в отношении нанимателя жилого помещения — о расторжении договора социального найма, договора найма жилого помещения жилищного фонда социального использования с возложением на собственника такого жилого помещения, являвшегося наймодателем по указанному договору, обязанности по приведению такого жилого помещения в прежнее состояние.

При этом новому собственнику или наймодателю устанавливается новый срок для приведения жилого помещения в прежнее состояние.

Соседи жилья, задумавшего расширить окна и изуродовать фасад — собственники квартир и других помещений в многоквартирном доме, а также объединения собственников помещений в многоквартирном доме — вправе не дожидаясь проверки жилищной инспекции самостоятельно обращаться в суд с требованиями к лицам, самовольно перепланировавшим помещение.

Роман Дежнёв

ЩЕБЕНЬ
ПЕСОК, ГРАВИЙ, ПГС
ПОГРУЗКА, ДОСТАВКА
ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

СЕГОДНЯ ЩЕБЕНЬ ТЫ КУПИЛ,
А ЗАВТРА ГОРЫ СВОРИЛИ!

8-903-875-58-22

ЧЕРЕПИЦА
МЯГКАЯ КРОВЛЯ
ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ
ДОСТАВКА, МОНТАЖ

КАЧЕСТВО
ГАРАНТИЯ

ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК:
+7-903-651-49-55

**НАПОЛЬНЫЕ
ПОКРЫТИЯ**

8-903-651-61-77

**ЗЕМЛЯНЫЕ
РАБОТЫ**

Копка под фундамент,
Котлованы, Траншеи,
Колодцы, Погребы,
Септик

8-473-251-61-77

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

ДОМА • БАНИ • ФУНДАМЕНТ • ФАСАДЫ • САЙДИНГ • КРОВЛЯ
ЗАБОРЫ • ВНУТРЕННИЕ РАБОТЫ и многое другое

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА **8-903-651-45-11**

ОКНА «ДарПласт»

УСПЕЙ КУПИТЬ!

АКЦИЯ
ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

- БЕСПЛАТНО - ДОСТАВКА,
- КОНСУЛЬТАЦИЯ, ВЫЗОВ ЗАМЕРЩИКА
- ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ И ЛОДЖИИ

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

ПРЕДОСТАВЛЯЕМ СКИДКИ ДО 30%
Тел. **8-930-417-69-69**

*Действует постоянно. Подробности по тел.

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ И ОТДЕЛОЧНО-РЕМОНТНЫХ РАБОТ. ГАРАНТИЯ

8-929-975-82-57

**НАТЯЖНЫЕ
ПОТОЛКИ**

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

ВРЕЗКА ЗАМКОВ, ТАМБУРА

Кладовки на этажах, ЭЛЕКТРИКА, САНТЕХНИКА, СВАРОЧНЫЕ РАБОТЫ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

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

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**

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ, КРЫШИ, ВЕРАНДЫ, ЗАБОРЫ, ШТУКАТУРКА, САЙДИНГ И ДР.

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА*
8-903-651-61-77

*Действует постоянно. Подробности по тел.

Строительная бригада

выполняем все виды работ
ДОМА, КРЫШИ, ЗАБОРЫ,
ТРОТУАРНЫЕ ПЛИТЫ

пенсионерам скидка
8-960-104-79-79 Борис

*Действует постоянно. Подробности по тел.

**СТРОИТЕЛЬНЫЕ
РАБОТЫ**

Дома, бани, крыши,
сайдинг, хоз.блоки, ремонт
квартир, фундаменты, отмостки

Т. 8-966-167-06-66 Сергей

**РЕМОНТ ОКОН
И ДВЕРЕЙ ПВХ**

ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ, 24/7,
ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА

8-960-139-05-36

СКИДКА ПЕНСИОНЕРАМ 10%

8-960-139-05-36

*Действует постоянно. Подробности по тел.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

СОРОКА, ТЫ ПРОСТО КОСМОС!

На этой неделе, 4 октября отмечается День Космических войск России. По данному случаю мы объявляем конкурс «Сорока, ты просто космос»: необходимо найти все изображения ракеты на страницах нашей газеты, посчитать их, и скорее связаться с нашей редакцией. А именно:

- Написать в личные сообщения нашей группы ВКонтакте точное количество найденных вами ракет (попытка всего лишь одна!).
- Подписаться на нашу группу ВКонтакте и сделать репост («поделиться публикацией») конкурсной записи на своей странице. Ваша страница должна быть в открытом доступе.
- Первые 10 читателей, которые верно определяют точное количество ракет и выполняют все условия конкурса, получат по два билета в кино!

Сроки проведения конкурса:
с 04.10.2021 по 10.10.2021 включительно.

11 октября мы определим победителей конкурса в нашей группе ВКонтакте.
18 октября мы опубликуем имена победителей конкурса в нашей газете [Выпуск №35]. Информацию об организаторе, правилах мероприятия, а также о сроках, месте и порядке получения выигрыша уточняйте по тел. **8-903-651-45-99**



**ВРЕЗКА
ЗАМКОВ**

Тамбуры,
Сварочные работы

ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК:
+7(903)651-45-11

ЗНАКОМСТВА

Жен, 52, познакомится 89805370402

АРЕНДА

Аренда торгово-офисного помещения от 10 м. Район ВАИ. тел.248-85-77

КУПЛЮ

КУПИМ ДВЕРИ
258-42-90
МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ, БУ

Бытовая и цифровая техника

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

Разное

Купим двери, металлические, б/у. тел.258-42-90

ПРОДАМ

Мед. Разнотравье. От 800 рублей. тел.8-905-658-90-07

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

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

Расчистка заросших дач. Вспахивка земли. Покошение пней. Спил деревьев. Демонтаж. Вывоз мусора и веток. Песок. Чернозем. Щебень. тел.8-920-416-8195

Стяжка пола за 1 день, механизированная. 8(906)586-08-08

Все виды строительных и отделочно-ремонтных работ. Гарантия. тел.8-929-975-82-57

Строительные работы. Дома, бани, крыши, сайдинг, хоз.блоки, ремонт квартир, фундаменты, откосы (до 3-х этажей). тел.8-966-167-06-66 Сергей

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

Отделочные работы

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

Натяжные потолки

Натяжные потолки. Выезд и замер бесплатно. 8-908-147-95-95

Окна, балконы

Регулировка окон. Замена уплотнителей и ручек. тел.89155441601

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

ОКНА «ДарПласт», акция от производителя. Бесплатно – доставка, консультация, вызов замерщика и остекление балконов и лоджий. Кратчайшие сроки, профессионально. Гарантия на 6 лет. Рассрочка без %. Предоставляем скидки до 30% (Дейст. пост. Подр. по тел.). тел.8-930-417-69-69

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 поэтажной оплаты, по Воронежю и области. тел.8-900-299-00-15

Сантехника, электрика

Электрик. Ремонт. тел.8-950-772-56-78

Магия, гадание

(Немедицинские услуги) Таро Астрология Магия тел.89529595830

РЕМОНТ

Мягкой мебели

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

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

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

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

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

Администратор в офис. Торопись, работа для тебя! Фиксированная оплата + бонусы! Возьмем без опыта, бесплатное обучение! Звони: 8-995-539-11-84

Оформитель пропусков. 8-920-456-42-26

Требуются приемщицы заказов. До 32790 р. тел.8-900-952-87-03

Администратор (на запись клиентов), 3-6 ч/день. Оплата до 8000 руб./неделя. Пошаговое обучение. 89155852095 WA

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

Предприятию по изготовлению замороженных продуктов АЛИДАН требуются УПАКОВЩИЦА (З/П 26000 руб), РАЗНОРАБОЧИЙ (З/П 35000 руб), ФАРШЕ-СОСТАВИТЕЛЬ (З/П 50000 руб), ФОРМОВЩИЦА/К (З/П 25000 руб), ТЕСТОМЕС (З/П 40000 руб). Пятничневка (8-17), стабильная работа, выплаты 2 раза/мес, беспл.обеды, продукт.наборы, привлекат.уровень з/п, комфорт.условия труда, проф.рост. с-з Масловский, ул.Ленина, 63. тел.8-951-565-22-08

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

УБОРЩИЦА/УБОРЩИК з/п от 17000 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, Подрабки. тел.8-950-750-83-77

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

Крупному предприятию в Воронежской области срочно требуются РАБОЧИЕ НА МЯСОКОМБИНАТ з/п 50 000 руб. (без опыта работы). Бесплатное проживание, питание (комплексный обед). тел.8-991-398-96-55

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

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

Требуются РАЗНОРАБОЧИЕ на вахту в Москву и МО. Бесплатное жилье, питание! тел. 8-929-905-22-60, 8-929-670-76-10, 8-925-805-04-25

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

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»
- Ленинский проспект, д. 174п Торговый центр «Максими»

• Приятного чтения! •

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

СТРОИТЕЛЬСТВО БАНЬ
ПОД КЛЮЧ
Гарантия 3 года
8-903-651-45-99

ПОДАТЬ СРОЧНОЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ:
8(473)251-45-99
г. Воронеж, ул. Моисеева 10, 3 этаж info@soroka.ru

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
БОЛЬШОЙ ВЫБОР ЦВЕТОВ И ФАКТУР
Работы любой сложности 8(903)651-45-99



УВАЖАЕМЫЕ КЛИЕНТЫ
ТЕПЕРЬ ВЫ МОЖЕТЕ ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ НА НАШЕМ САЙТЕ
+7 (473) 210-48-38 | reklamnaya_soroka | ok.ru/profile/597567591453
soroka.ru




**ЧЕСТНЫЕ ПРОМОУТЕРЫ
РАЗДАДУТ ВАШИ
ЛИСТОВКИ**

ПОМОЖЕМ ВАШЕМУ БИЗНЕСУ
ПРИВЛЕЧЬ НОВЫХ КЛИЕНТОВ

Телефон для справок:
+7(473)210-48-38



**ОКНА
ПВХ**

С ГАРАНТИЕЙ

ДОСТАВКА
УСТАНОВКА
РЕМОНТ
ОБСЛУЖИВАНИЕ

8(473)251-45-11

**НАТЯЖНЫЕ
ПОТОЛКИ**

ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

- МНОГОУРОВНЕВЫЕ
- С ФОТОПЕЧАТЬЮ
- ГЛЯНЦЕВЫЕ
- МАТОВЫЕ

**БОЛЬШОЙ
ВЫБОР**
цветов и фактур




8-903-651-45-11



СТРОИТЕЛЬСТВО ИЗ СРУБА

251-45-99 | **ДОМА, БАНИ,
БЕСЕДКИ** ДО ТРЁХ
ЭТАЖЕЙ

РАБОТЫ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

**ИЗГОТОВЛЕНИЕ
НА ЗАКАЗ
КОРПУСНОЙ
МЕБЕЛИ**

+7473 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

ПЕНОИЗОЛ

УТЕПЛЕНИЕ

**МЕЖСТЕНОВОГО
ПРОСТРАНСТВА**

8-952-103-52-76



**Наша
Рецепты**

**Свинина
по-деревенски**

Приготовление:

1. Нарезать мясо порционными пластинками, с каждой стороны немного отбить, натереть перцем и травами, солью и 15 мин дать помариноваться.
2. Выложить мясо на смазанный маслом лист для запекания, сверху уложить кружки помидоров, мелко нарезанный лук.
3. Перемешать тертый чеснок со сметаной, смазать мясо с овощами, уложить сверху крупно нарезанные грибы, посыпать укропом и тертым сыром.
4. Выпекается свинина по-деревенски в разогретой до 160 градусов духовке 40 мин, после чего температура увеличивается и мясо готовится еще некоторое время до подрумянивания.

Ингредиенты:

1 кг свинной корейки
400 г шампиньонов
200 г сыра тертого
80 г укропа
3 помидора
1-2 головки репчатого лука
2 зубчика чеснока
1/2 л сметаны
итальянские травы
сливочное масло
перец, соль



Приятного Аппетита

для СКОРОЙ ДОСТАВКИ
ПОЧТОВОЙ
КОРРЕСПОНДЕНЦИИ

**ТРЕБУЮТСЯ
ПОЧТАЛЬОНЫ**

НА ПОСТОЯННУЮ ОСНОВУ

8-473-251-47-44

