

рекламная СОРОКА

Газета №1
по Воронежской
области*



ТИРАЖ
250 000
экземпляров

№39 (84) от 17.10.2022 г.
Распространяется с 17.10 по 23.10.2022 г.
*По сравнению с тиражами других еженедельных
бесплатно распространяемых газет Воронежской области.
Издается с 15.02.2021 г.

БЕСПЛАТНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

+7 (473) 210-48-38

16+

WWW.SOROKA.RU



КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА В ЖИЗНИ стр. 4

НОВОСТИ

2

ТЕМА НЕДЕЛИ

3

РАЗГОВОР О...

4

ЗДОРОВЬЕ

5

РЕМОНТ

6

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

7

**СВЕЖИЕ
ВАКАНСИИ**
на стр 2

**НОВОЕ В ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВЕ
С 1 ОКТЯБРЯ 2022 ГОДА** стр. 3

Фото с сайта право73.рф

**БУРЕНИЕ
СКВАЖИН**

ВОЗМОЖНА
РАССРОЧКА

МОНТАЖ
НАСОСНОГО
ОБОРУДОВАНИЯ
БУРЕНИЕ БЕЗ ЗАЕЗДА
НА УЧАСТОК

8 (473) 229-06-21
8 (930) 413-18-55

Действует постоянно. Подробности по тел.

**КРУПНОЙ ОПТОВОЙ ФИРМЕ ТРЕБУЮТСЯ
ВОДИТЕЛИ КАТЕГОРИИ «Е»**

МЕЖДУНАРОДНЫЕ, МЕЖДУГОРОДНЫЕ ПЕРЕВОЗКИ,
КАРТЫ ЕСТ.СММ, МЕДИЦИНКА, ВОДАТА ОБЩЕПРИЕМЛ.

7 Р/КМ + ДОП.ВЫПЛАТЫ

8(930)414-86-45

ОПТОВОЙ ФИРМЕ ТРЕБУЮТСЯ:

ГРУЗЧИКИ, КЛАДОВЩИКИ,
КОМПЛЕКТОВЩИКИ, ФАСОВЩИКИ

ОПЛАТА ОТ 150 Р./ЧАС, ПОСЛЕ КАЖДОЙ СМЕНЫ.
ЛЕВЫЙ БЕРЕГ, РАЙОН ОБЛ.ТАИ

8-930-414-86-44 звонить с 10 до 18

**РЕКЛАМА
НА ЭТОЙ ПОЛОСЕ**

210-48-38

**УСЛУГИ ПРОМОУТЕРОВ
РАЗДАЧА
ЛИСТОВОК**

Распространение по почтовым ящикам,
на автовокзалах, на оживлённых
перекрёстках г.Воронежа

8-473-210-48-38

**КАЧЕСТВО
С ГАРАНТИЕЙ**

ПОКЛЕЙКА ОБОЕВ

251-49-55

Реклама для изучения спроса

**ТРЕБУЕТСЯ
МЕНЕДЖЕР
ПО ПРОДАЖАМ**

Дружный коллектив
Оклад + Проценты

+7 (903) 651-45-99

**Ремонт
КВАРТИР**

- Плиточные работы
- Косметические работы
- Штукатурка
- Сантехника, электрика
- Выезд и консультация

8-903-651-61-77

Реклама для изучения спроса

СоцКомВклад
ВЛОЖЕНИЯ ЗАСТРАХОВАНЫ НА СУММУ ДО 1 400 000 РУБ.

**до 17%
ГODOVЫХ**

Вложения застрахованы
Система Страхования Вкладов

**Каждому клиенту
ценные подарки!***

Название	Срок (в днях)	Сумма	Годовая процентная ставка
Экспресс	30 дней	от 30 000 руб.	8,0 %
Осенний	91 день	от 5 000 руб.	10,0 %
			12,0 %
Предел	180 дней	от 5 000 руб.	14,0 %
			12,0 %
Абсолют	180 дней	от 30 000 руб. до 200 000 руб.	12,5 %
		от 200 001 руб. до 400 000 руб.	13,0 %
		от 400 001 руб. до 500 000 руб.	13,5 %
Абсолют +	365 дней	от 30 000 руб. до 200 000 руб.	14,0 %
		от 200 001 руб. до 400 000 руб.	14,5 %
		от 400 001 руб. до 500 000 руб.	15,0 %
Юбилейный 17	548 дней	от 50 000 руб.	15,5 %
			17,0 %

**АДРЕСА НАШИХ ОФИСОВ:
г. ВОРОНЕЖ**

ул. 20 ЛЕТ ОКТЯБРЯ д. 80
ОСТАНОВКА «СТРОИТЕЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»
8 (473) 206 64 33

ул. КОЛЬЦОВСКАЯ д. 7
ОСТАНОВКА «ВОКЗАЛ ВОРОНЕЖ-1»
8 (473) 206 64 11

ЛЕНИНСКИЙ ПРОСПЕКТ д. 18
ОСТАНОВКА «ГИПРОКАУЧУК»
8 (473) 206 64 55

ЛЕНИНСКИЙ ПРОСПЕКТ д. 99
ОСТАНОВКА «ИЛЬИЧА»
8 (473) 206 64 92

БУЛЬВАР ПИОНЕРОВ д. 24
ОСТАНОВКА «УЛИЦА ДОМОСТРОИТЕЛЕЙ»
8 (473) 206 64 99

ул. ГЕРОЕВ СИБИРЯКОВ д.67
ОСТАНОВКА «ЮГО-ЗАПАДНЫЙ РЫНОК»
8 (473) 206 64 83

ул. ГЕНЕРАЛА ЛИЗИЮКОВА д. 61
ОСТАНОВКА «УЛИЦА 60-Й АРМИИ»
8 (473) 206 64 66

ул. ГЕНЕРАЛА ЛИЗИЮКОВА д. 85
ОСТАНОВКА «УЛИЦА ВЛАДИМИРА НЕВСКОГО»
8 (473) 206 64 85

ул. ПЛЕХАНОВСКАЯ д. 35
ОСТАНОВКА «КОЛЬЦОВСКАЯ УЛИЦА»
8 (473) 206 64 22

МОСКОВСКИЙ ПРОСПЕКТ д. 46
ОСТАНОВКА «УЛИЦА 45-Й СРЕЛКОВОЙ ДИВИЗИИ»
8 (473) 206 64 88

ул. 9 ЯНВАРЯ д. 170
ОСТАНОВКА «УЛИЦА ТОРПЕДО»
8 (473) 206 64 00

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

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



Поезд Деда Мороза прибудет в Воронеж 18 декабря

Для жителей облцентра устроят праздничную программу на вокзале

Поезд Деда Мороза сделает остановку на железнодорожном вокзале Воронежа-1 в воскресенье, 18 декабря. Об этом сообщается на сайте проекта. Пассажиры поезда – Всероссийский Дед Мороз из Великого Устюга, Снегурочка из Костромы и другие сказочные персонажи.

Пока неизвестно время прибытия поезда и сколько продлится остановка. Однако организаторы рассказали, что посетителей в любом случае ждет развлекательная праздничная программа у поезда с участием артистов и аниматоров. Участие в программе бесплатное. Кроме того, в поезде будут работать сувенирная лавка и вагон-ресторан, где можно будет попробовать блюда северной кухни. Праздничная программа на вокзале или привокзальной площади начнется за 20 минут до прибытия поезда.

Если поезд пробудет на вокзале более двух часов, то у воронежских детей появится возможность посетить передвижную резиденцию Деда Мороза, пройти квест с командой аниматоров, получить сладкий подарок и поучаствовать в чаепитии в вагоне-ресторане. Программа рассчитана на детей от 3 до 13 лет. Для ребят до семи лет требуется сопровождение взрослого (от 14 лет). Участие платное, билеты можно будет приобрести на сайте РЖД.



Воронежским школьникам рассказали о датах проведения ЕГЭ и ОГЭ

Установили продолжительность каждого экзамена

Стало известно, в какие даты воронежским школьникам предстоит сдавать ОГЭ и ЕГЭ. Основной период сдачи для одиннадцатиклассников пройдет с 26 мая по 1 июля. Девятиклассники будут сдавать экзамены в период с 24 мая по 1 июля. Документ опубликовали на федеральном портале проектов нормативных правовых актов.

Кроме того, для выпускников предусмотрены досрочный и дополнительный периоды сдачи финальных экзаменов. Для 11-го класса это будут периоды с 20 марта по 19 апреля и с 6 по 19 сентября соответственно. Девятиклассники смогут сдать экзамены досрочно с 21 апреля по 16 мая или в дополнительный период с 4 по 23 сентября.

Больше всего времени выделили на ЕГЭ по математике профильного уровня, физике, литературе, информатике и биологии (3 часа 55 минут). На написание ЕГЭ по русскому языку дали 3 часа 30 минут, ЕГЭ по базовой математике продлится 3 часа ровно.

Для девятиклассников самыми продолжительными экзаменами станут ОГЭ по русскому языку, математике и литературе. На их написание выделили 3 часа 55 минут.

Для каждого экзамена подготовили перечень разрешенных к использованию предметов. Самые распространенные атрибуты – это линейка без справочного материала и непрограммируемый калькулятор.



В Центральном парке Воронежа оборудуют площадку для выгула собак

Общая стоимость работ – около 2,5 млн рублей

В Воронеже в Центральном парке обустроят площадку для выгула собак. Фирма, название которой не озвучивается, стала единственным участником аукциона и предложила выполнить услуги почти за 2,5 млн рублей. Соответствующую документацию разместили на портале госзакупок.



Согласно техническому заданию, подрядчику предстоит провести работы по подготовке основания для площадки, а после установить ограждения. Из малых архитектурных форм на участке появятся барьеры, кольца, стойка, тоннель, вышка для дрессировки собак, а также трамплин и полоса препятствий. Кроме того, на площадке установят урны и модульную скамейку. Заключительным этапом станет монтаж электроосвещения.

Весь комплекс работ необходимо выполнить до 9 декабря 2022 года. Гарантийный срок на выполненные работы – три года.

По материалам сайта: riavn.ru

На ферму КРС требуются:

- РАБОЧИЕ ПО УХОДУ ЗА ЖИВОТНЫМИ
- ТЕЛЯТНИЦА
- ЗООТЕХНИК
- ДОЯРКА
- СВАРЩИК
- ВЕТЕРИНАРНЫЙ ВРАЧ (ФЕЛЬДШЕР)

ЖИЛЬЕ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ (МОЖНО СЕМЬИ). ГОТОВЫ ПРИВЕСТИ СВОИМ ТРАНСПОРТОМ.

8(960)550-53-53

ИНН: 3201002363

На объекты России требуются

- СВАРЩИК
- МОНТАЖНИК
- СТРОПАЛЬЩИК
- АРМАТУРЩИК-ПЛОТНИК
- ДОРОЖНЫЙ РАБОЧИЙ
- РАЗНОРАБОЧИЙ

ОФИЦИАЛЬНОЕ ТРУДОУСТРОЙСТВО. ПРОЕЗД, ПРОЖИВАНИЕ, ГОРЯЧЕЕ ОБЕДЫ, СПЕЦОДЕЖДА ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ. ВАХТА 60/30

3/П ОТ 80000 РУБ.

8(982)720-04-97

ИНН: 5905048544

ВАХТОВЫЙ МЕТОД РАБОТЫ, 60/30

Проживание, питание, билеты, медкомиссия - за наш счет.

Работа в Мариуполе на реконструкции города

ПЛОТНИКИ, САНТЕХНИКИ 105.000 руб./мес.,

МОНТАЖНИКИ ЖБК 115.000 руб./мес.,

МАЛЯРЫ-ШТУКАТУРЫ 110.000 руб./мес.

Удостоверения обязательны.

8-913-840-25-93, 8-918-072-53-72

ИНН: 7707467057

GSR РАБОТА НА МОЛОЧНОЕ ПРОИЗВОДСТВО ТРЕБУЮТСЯ

- упаковщики-комплектовщики
- грузчики
- уборщики

Наличие ЛМК обязательно. Гибкий график. Стабильная работа. Ежемесячные выплаты.

8(920)223-16-88

ИНН: 7728454852

РАБОТА ВАХТОЙ В МОСКВЕ И МО. ОХРАННИК-КОНТРОЛЁР

15/15, 30/15 ДНЕВНЫЕ СУТОЧНЫЕ СМЕНЫ, АВАНСИРОВАНИЕ, 3/П ПОСЛЕ ВАХТЫ, КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ПРОЖИВАНИЯ

8(495)150-52-98

МОСКВА И БРАТИСЛАВСКАЯ, УЛ. ЛЮБЛИНСКАЯ Д.151 С ТЯЖЕЛОЙ СТОРОНЫ, ПОДЪЕЗД 8

ИНН: 7726400227

ВАКАНСИИ

В СТАБИЛЬНУЮ КОМПАНИЮ ТРЕБУЮТСЯ УБОРЩИКИ 3/П 20-000 РУБ. ОПЕРАТОР ПОЛОМОЕЧНОЙ МАШИНЫ 3/П 22-000 РУБ.

ГРАФИК: 5/2, ОФОРМЛЕНИЕ ПО ТК РФ.

8(951)546-92-42

ИНН: 7708398399

ООО «ПЕЧАТЬ ЧЕРНОЗЕМЬЯ» ПРИГЛАШАЕТ ПРОДАВЦОВ

Печатной продукции (книжки, газеты, журналы) в киоски

Работа рядом с домом, современная оплата труда от 14 000 руб. за 2 недели, без возрастных ограничений

+7 952 956-14-98

+7 473 277-27-00

График сменный: неделя/неделя: 2/2-3/3

ИНН: 3665812520

ТРЕБУЮТСЯ:

- МАШИНИСТ КРАНА
- ГАЗОРЕЗЧИК
- СТРОПАЛЬЩИК
- КЛАДОВЩИК
- ЭЛЕКТРИК И СЛЕСАРЬ ПО РЕМОНТУ ГПМ

2-100-100

ИНН: 3662061709

«Воронежский тепличный комбинат» приглашает на постоянную работу

- Рабочих по уходу за растениями
- Слесаря
- Инженера по ремонту котельного оборудования
- Грузчика
- Тракториста
- Оператора котельной
- Электрика

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

Полный соцпакет, 3/п 2 раза/мес

234-54-12

ИНН: 3665022552

Производственной Рекламной Компании ТРЕБУЕТСЯ ПОЛИГРАФИСТ

Работа в центре города

Режим работы с 9:00 до 18:00

Дружный коллектив

Работа для Вас!

info@soroka.ru

+7(473)210-48-38

ТРЕБУЕТСЯ УБОРЩИЦА (К)

Для уборки магазина в ВАШЕМ РАЙОНЕ ГОРОДА.

ОФИЦИАЛЬНОЕ ТРУДОУСТРОЙСТВО, ПОЛНЫЙ СОЦПАКЕТ, ВЫСОКАЯ 3.П.

8(952)547-48-03

8(950)778-67-54

ИНН: 3663002223

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ РАБОТА ВАХТА 20/20

МОСКВА, МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

ТЕЛ.: 8-905-568-64-09

ИНН: 77114393342

ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛЬ, АВТОСЛЕСАРЬ, ВОДИТЕЛЬ АВТОПГРУЗЧИКА

или 30000 руб. Оформление по ТК РФ, полный соцпакет

8(473)239-73-02

8(473)247-58-58

ИНН: 3663002223

ТРАНСПОРТНОЙ КОМПАНИИ ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛИ КАТЕГОРИИ «В», «С»

3/П ОТ 70 000 РУБ./МЕС. ВЫПЛАТЫ ПОСЛЕ КАЖДОГО РЕЙСА

8(930)402-91-30 ИГОРЬ

ИНН: 112106224229

РАБОТА/ПОДРАБОТКА РАЗНОРАБОЧИЕ 30 000-35 000 РУБ. ФАСОВЩИКИ (ЦЫ) 26 000-29 000 РУБ.

Дневные и/или ночные смены (по желанию). Разные районы города. Выплаты еженедельно. Доставка служебным транспортом.

8(960)127-37-76, 8(960)127-37-86

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ ГРАЖДАНЕ РФ И ИНОСТРАНЦЫ

РАБОЧИЕ 3/П ОТ 45 000 РУБ

МОЙЩИК ТАРЫ 3/П 32 000 РУБ

УПАКОВЩИКИ 3/П 45 000 РУБ

8 (473) 210 73 43

8 (920) 414 00 75

ИНН: 3665057179

РЕКЛАМА НА ЭТОЙ ПОЛОСЕ

210-48-38

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ

Г. МОСКВА, ВАХТА 15/15, 30/30

8 916 172 27 82

ИНН: 7729508123

МОЙ ТИГР

ЖАНР ПРИКЛЮЧЕНИЯ

В предгорьях Гималаев мальчик-сирота спасает бенгальского тигренка от безжалостных браконьеров. Вместе они отправляются в монастырь высоко в горах. Их ждет захватывающее путешествие, полное открытий и опасностей.

В КИНО С 20 ОКТЯБРЯ

МАКСИМИР КИНО

ЛЕНИНСКИЙ пр-т 174п

MAXI-MIR-KINO.RU

+7 (473) 2-333-777

СРЕДНЕВЕКОВЬЕ

ЖАНР ВОЕННЫЙ

Священная Римская империя погружается в кровавый хаос, пока враждующие претенденты сражаются за опустевший трон. Отважный лидер наемников по имени Ян нехотя соглашается на коварный ход в политической игре

В КИНО С 20 ОКТЯБРЯ

НОВОЕ В ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВЕ С 1 ОКТЯБРЯ 2022 ГОДА



Несмотря на то, что половина месяца уже позади, мы расскажем вам, какие нововведения появились в законодательстве России с 1 октября этого года.

Повышение зарплат бюджетникам

С 1 октября работники бюджетных организаций и гражданский персонал воинских частей получают повышения зарплат на 4%. Увеличатся размеры окладов военнослужащих, призывников, проходящих военную службу по контракту, лиц, проходящих службу в войсках Росгвардии и имеющих специальные звания полиции, сотрудников ОВД, учреждений и органов УИС, органов принудительного исполнения, государственной противопожарной службы, таможенных органов и лиц начальствующего состава органов федеральной фельдъегерской связи.

Индексация пенсий

С 1 октября будут проиндексированы пенсии неработающих россиян, достигших возраста 80 лет. Фиксированную выплату, которая в данный момент составляет около 6500 рублей, для них увеличат в два раза. Писать заявление на повышение пенсии не нужно.

Банки стали «прозрачнее»

Теперь банки обязаны раскрывать условия вкладов в виде таблицы. При выборе и открытии вклада — как в офисе, так и онлайн — вкладчик может ознакомиться с его ключевыми условиями, сведенными в краткую и понятную таблицу. В ней будут указаны: вид вклада; сумма и валюта вклада; возможность пополнения вклада и имеющиеся ограничения на такую опцию; процентная ставка либо порядок ее определения; порядок выплаты вкладчику процентов по вкладу; порядок продления срока вклада; возможность досрочного снятия денежных средств и так далее.

Защита от мошенников

Сейчас банки могут добровольно ограничивать онлайн-операции для защиты от мошенников. Клиенты могут самостоятельно устанавливать в банке, в котором они обслуживаются, запрет на онлайн-операции либо ограничивать их параметры — максимальную сумму для одной транзакции или лимит на определенный период времени.

Установить запрет на дистанционные каналы можно бу-

дет в отношении отдельных услуг — например переводов, онлайн-кредитования — либо на все операции.

Чтобы воспользоваться бесплатным сервисом, клиенту требуется написать заявление в свой банк — форму документа и порядок его направления определяет сама кредитная организация. При этом отменить запрет можно в любое время без ограничений.

Для дополнительной защиты клиентов от действий кибермошенников банки обязаны проводить идентификацию всех устройств, с которых граждане осуществляют онлайн-операции — для этого будет необходимо подтвердить электронную почту и номер телефона.

Электронные водительские права

В начале октября автомобилистам в тестовом режиме разрешат показывать электронные водительские удостоверения. Новый электронный сервис протестируют в приложении «Госуслуги Авто». Утверждается, что все это должно работать и в офлайн-режиме, без подключения к интернету.

В данный момент готовятся соответствующие поправки к ПДД, которые сделают такую проверку документов легитимной.

Однако пока ГИБДД настаивает, чтобы у водителя при себе были и «старые» права.

Отмена моратория о банкротстве

В России не будут продлевать мораторий о банкротстве, который действовал до 1 октября. Такая мера была введена в стране дважды — из-за антиковидных ограничений и после введенных в отношении России санкций. Теперь этот вопрос будет решаться в индивидуальном порядке с предпринимателями.

Упрощенное получение гражданства РФ

Вступил в силу Федеральный Закон, предусматривающий, в частности, право подачи в упрощенном порядке обращения о вступлении в гражданство РФ для иностранных граждан, заключивших контракт о прохождении службы в ВС РФ.

Золотой стандарт знаний

По вступающему в силу закону «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» российские школы получат единые общеобразовательные программы — так называемый золотой стандарт знаний, который должен быть освоен детьми.

Такие программы должны быть утверждены до 1 января, чтобы школы могли по ним работать уже с сентября 2023 года.

Новое для бизнеса

Издан приказ ФНС, которым утвержден электронный формат акта выполненных работ. С 17 октября 2022 года при сдаче-приемке строительных работ можно будет пользоваться электронным форматом актов. Определены случаи, в которых этот формат можно использовать.

НДС с электронных услуг будет исчисляться по-новому с 1 октября 2022 года. Например, если электронные услуги оказываются иностранными поставщиками в адрес организаций и индивидуальных предпринимателей, то с 4-го квартала 2022 года последние начнут уплачивать НДС в качестве налоговых агентов. Если услуга оказана физическому лицу, то иностранные поставщики должны исчислить НДС самостоятельно. Приказом также урегулированы иные нюансы уплаты НДС.

С 1 июля 2022 года заработала система «Знай своего клиента». Банки разделяют всех клиентов по степеням риска и в зависимости от этого принимают решение об объеме разрешенных операций. Новая платформа автоматически оценивает риски от компаний и ИП. Все плательщики распределили по трем группам риска: низкий, средний, высокий. У разных групп будет разный доступ к банковским услугам.

Чтобы не попасть в зону высокого риска, нужно проявлять бдительность: следить за рейтингом партнеров и вести бизнес прозрачно и логично.

Новые стандарты охраны труда

Почти семь десятков ГОСТ, ГОСТ Р, ГОСТ ISO и предварительных стандартов вводятся в действие с 1 октября 2022 года. Значительную часть из них составляют стандарты системы безопасности труда, посвященные специальной одежде и средствам индивидуальной защиты.

«Дорогие» поезда

С началом октября подорожает проезд в плацкартных и общих вагонах поездов дальнего следования — на 6,52%. Это касается РЖД, АО «ФПК», «Пассажирской компании Сахалин», «Железных дорог Якутии», и «Гранд Сервис Экспресса», который возит в Крым.

Как утверждают в Федеральной антимонопольной службе, в расчете на среднестатистического пассажира это лишние 90 рублей.

Но надо понимать, что речь идет о базовых тарифах, к которым действуют еще сезонные коэффициенты. То есть, несмотря на это повышение, путешествие в плацкарте в октябре и ноябре (за вычетом ноябрьских праздников — минус 10% к базовой стоимости)

все равно обойдется дешевле, чем летом, когда действуют повышающие коэффициенты. А вот ближе к Новому году — готовьтесь к не очень приятным ценам.

Изменения в ОСАГО

С 1 октября в России начнут действовать измененные правила ОСАГО — обязательного страхования гражданской ответственности владельцев автомобилей. Соответствующее указание Банка России в середине марта зарегистрировал Минюст.

В частности, теперь страховые компании получили право узнавать об изменении номера машины из автоматизированной системы без участия автовладельца. Это избавит последних от обязанности в течение трех дней самим сообщить об этом страховому, поскольку оформлять полис ОСАГО нужно до регистрации автомобиля в ГИБДД, когда транспортному средству присваивается новый регистрационный знак.

Также по новым правилам владелец полиса ОСАГО при продаже своего автомобиля обязан письменно уведомить об этом страховую компанию. Ранее это было право, а не обязанность граждан, которым пользовались, чтобы вернуть часть денег за оставшийся срок действия страховки.

Еще одно нововведение отменяет обязанность участников ДТП записывать фамилии и адреса очевидцев, а также указывать их в извещении о ДТП.

Наконец, четвертое из вступающих в силу с 1 октября изменений обязывает страховщиков ознакомить потерпевшего в ДТП с результатами независимой технической экспертизы или оценки автомобиля без подачи им заявления, что ранее в подобных случаях было обязательно.

Олеся Иванова

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ОБСТРЕЛЕ

Если вы в здании



- 1 СПУСТИТЕСЬ В ПОДВАЛ, НА НИЖНИЕ ЭТАЖИ ИЛИ В ПАРКИНГ ЗДАНИЯ, В КОТОРОМ НАХОДИТЕСЬ

Если нет подвала или паркинга

- 1 НАЙДИТЕ ПОМЕЩЕНИЕ С НЕСУЩИМИ СТЕНАМИ
- 2 СЯДЬТЕ НА ПОЛ У БЕТОННОЙ СТЕНЫ И ПРИГНИТЕСЬ
- 3 ДЕРЖИТЕСЬ ПОДАЛЬШЕ ОТ ОКОН
- 4 САМОЕ БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО В КВАРТИРЕ — ЭТО ВАННАЯ КОМНАТА



Если вы на улице



- 1 НЕ ПАНИКУЙТЕ!
- 2 ЕСЛИ УСЛЫШАЛИ СВИСТ СНАРЯДА, ПАДАЙТЕ НА ЗЕМЛЮ И ПРИКРОЙТЕ ГОЛОВУ РУКАМИ
- 3 ЗАЙДИТЕ В БЛИЖАЙШЕЕ ЗДАНИЕ, ПОДЗЕМНЫЙ ПЕРЕХОД ИЛИ ПАРКИНГ
- 4 ЕСЛИ НЕТ ЗДАНИЙ ИЛИ ПОДЗЕМНЫХ ПЕРЕХОДОВ, ВЫБЕРИТЕ МЕСТО ДЛЯ УКРЫТИЯ (ЛЮБОЕ УГЛУБЛЕНИЕ/ВЫСТУП НА ЗЕМЛЕ ИЛИ БЕТОННЫЕ КОНСТРУКЦИИ)
- 5 ЛЕЖИТЕ В УКРЫТИИ, ПОКА ОБСТРЕЛ НЕ ПРЕКРАТИТСЯ

Если вы в авто или общественном транспорте



- 1 ОСТАНОВИТЕ МАШИНУ
- 2 ПОЛЗКОМ ПЕРЕМЕСТИТЕСЬ ОТ ТРАНСПОРТА
- 3 ОГЛЯНИТЕСЬ И НАЙДИТЕ БОЛЕЕ НАДЕЖНОЕ УКРЫТИЕ — ПОДЪЕЗДЫ ДОМОВ, ПОДЗЕМНЫЕ ПЕРЕХОДЫ, ПАРКИНГ
- 4 ЛОЖИТЕСЬ НА ЗЕМЛЮ
- 5 КОГДА ВЗРЫВЫ ПРЕКРАТИЛИСЬ, БЕГИТЕ К УКРЫТИЮ

После окончания обстрела



- 1 НЕ ТОРОПИТЕСЬ ВЫХОДИТЬ ИЗ УКРЫТИЯ
- 2 ВНИМАТЕЛЬНО СМОТРИТЕ ПОД НОГИ
- 3 НЕ ПОДНИМАЙТЕ С ЗЕМЛИ НЕРАЗОРВАВШИЕСЯ БОЕПРИПАСЫ И ПРЕДМЕТЫ
- 4 ДЕРЖИТЕ ВОЗЛЕ СЕБЯ ДЕТЕЙ

От регионального отделения «Гражданская оборона, защита населения и пожарная безопасность» вышло письмо о необходимости информировать воронежцев, какие действия нужно предпринять в случае обстрела.

— Это обычная плановая работа, — предупредили в мэрии, чтобы у воронежцев не возникли панические настроения.

В связи с письмом, организации, расположенные на территории Воронежа, доведут до граждан соответствующую памятку «Как вести себя во время обстрела». Данная инструкция уже размещена на официальном сайте города в разделе «Управление по делам ГО и ЧС сообщает».

В памятке рассматриваются сразу несколько вариантов размещения человека во время обстрела и его поведение.

Если вы в здании

1. Спуститесь в подвал, на нижние этажи или паркинг здания, в котором находитесь.

Если нет подвала или паркинга

1. Найдите помещение с несущими стенами.
2. Сядьте на пол у бетонной стены и пригнитесь.
3. Держитесь подальше от окон.
4. Самое безопасное место в квартире — это ванная комната.

Если вы на улице

1. Не паникуйте
2. Если услышали свист снаряда, падайте на землю и прикройте голову руками.
3. Зайдите в ближайшее здание, подземный переход или паркинг.
4. Если нет зданий или подземных переходов, выберите место для укрытия (любое углубление/выступ на земле или бетонные конструкции).
5. Лежите в укрытии, пока обстрел не прекратится.

Если вы в авто или общественном транспорте

1. Остановите машину.
2. Ползком переместитесь от транспорта.
3. Оглянитесь и найдите более надежное укрытие — подъезды домов, подземные переходы, паркинг.
4. Ложитесь на землю.
5. Когда взрывы прекратились, бегите к укрытию.

После окончания обстрела

1. Не торопитесь выходить из укрытия.
2. Внимательно смотрите под ноги.
3. Не поднимайте с земли неразорвавшиеся боеприпасы и предметы.
4. Держите возле себя детей.

По материалам официального сайта администрации городского округа города Воронежа (www.voronezh-city.ru)

КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА В ЖИЗНИ



Принципы достижения успеха

Многочисленные исследования феномена успешных людей привели психологов к выводу: успех — это не собственная вилла, не заветный миллион в банке — это, прежде всего, реализованный внутренний потенциал, самоактуализация через систему внутренних ценностей, любовь, творчество. Человек достигает успеха, когда для него уравниваются значения индивидуальных ценностей, с ценностями вечными и универсальными. Ценности — путь к успеху человека, а конечный результат определяется принципами.

1. Направляясь к успеху, меняйте характер

В основе нашей личности лежат наши привычки, представленные как последовательные, зачастую бессознательные модели. Ежедневно и ежечасно они выражают наш характер. Характер определяет нашу жизнь и является ее основой. Его пределами стойкости, в конечном счете, определяются границы наших возможностей. Поэтому, если вы намерены изменить жизнь и достичь чего-то значительного и кажущегося недостижимым, начинайте менять характер.

2. Определитесь с приоритетами

Изюминка успеха не в том, чтобы определить, какие именно пункты должен включать ваш план. А в том, что он должен соотноситься с вашими приоритетами. Поэтому распишите и составьте план своих приоритетов, поскольку то, что не будет запланировано, не будет выполнено. Определив свои приоритеты, выстраивайте в соответствии с ними каждый свой день.

стей и гибкое мышление заключают в себе все необходимые предпосылки для достижения поставленной цели. Вы измените свою жизнь и добьетесь истинного успеха, если, выбирая цель, будете соотносить ее с вечными ценностями, а по пути к ней проявите гибкость мышления.

7. Постоянно совершенствуйтесь

Беспорочно совершенствуйте свои знания и навыки — требования к ним возрастают пропорционально масштабам поставленной цели.

8. Начинать, представляя конечную цель

Наличие конечной цели позволит сфокусировать на ней все свое внимание, совершать осознанные и направленные усилия, рационально расходовать время, психическую энергию и материальные ресурсы, необходимые для ее достижения.

9. Не будьте рабом обстоятельств, перековывайте судьбу в соответствии со своим представлением о счастье.

Гибкое и фиксированное мышление

Успех человека прямо зависит от гибкости его мышления. Абсолютно любого человека можно отнести к одной из двух категорий — людям с фиксированным (ФМ) или гибким (ГМ) мышлением. Второй вывод, также построенный на результатах статистики — люди с гибким мышлением достигают в жизни значительно больших высот, чем представители первой категории. С чем связана такая разница?

Люди с ГМ убеждены — интеллект можно и нужно развивать, цели должны быть смелыми и большими. Они верят: возможности человека ограничены только силой его намерения достигнуть поставленных целей. Ошибки и неудачи они рассматривают как полезный опыт, который открывает для них новые знания, возможность стать совершеннее и точнее в будущем. Успех для людей с ГМ — не конечная цель, а побочный продукт на пути к поставленным целям. Успех — не дар свыше, а результат направленного приложения определенного объема усилий.

Непрерывное развитие, познание нового и совершенствование уже приобретенных навыков — обязательная состав-

ляющая их жизненного плана, их «установка на рост». Их девиз: без риска нет прогресса, талант — второстепенное, целенаправленные усилия — решающее, в своих неудачах виновато мое несовершенство.

Люди с ФМ твердо убеждены: талант, уровень способностей и интеллекта раз и навсегда определены природой. Соответственно, объем усилий, необходимых для достижения конкретной цели определяется талантом. Если начинание требует много усилий, значит нет таланта и способностей. Такой путь, по их логике, ошибочен и не достоин внимания и стоит поискать что-то другое. Свои или чьи-то неудачи они рассматривают как признак ограниченных возможностей интеллекта или природных способностей. Напротив, достигнутый случайный успех считают явным свидетельством одаренности и легко связывают с конечной целью начинания. Они придерживаются «установки на данность», не ставят больших целей, не склонны рисковать, легко сдаются. Неудачи полностью выбивают их из колеи и побуждают во всем винить окружение и обстоятельства, поскольку первое, о чем они заботятся — мнение окружающих. Живя по принципу «оценивай и будь оцененным», они стремятся казаться лучше, чем есть на самом деле, из-за чего часто терпят неудачи и легко отсылают себя к неудачникам.

Жизнь — не карьера, а миссия

Из сказанного выше становится понятно: лидерство, как определяющий параметр успеха, — не должность, а индивидуальный выбор человека. На пути к успеху нельзя забывать о принципах, уходящих корнями в нравственные ценности. Стремление к благородной цели позволяет человеку не только совершенствовать навыки и умения, но и расти духовно, жить в соответствии с ней. Такой путь к успеху — не только борьба за конечный результат, но и служение своей личной миссии.

То, куда нам идти в этой жизни, в конечном счете, определяем мы сами, а не социум, быт, политики и ближайшее окружение. Мы в состоянии достичь почти всего, во что в состоянии поверить. И мы сможем сделать все, если только поверим, что это возможно.

Екатерина Голубева

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

ПОЛУЧИТЬ УРОК В ПОДАРОК ПО ПРОМОКОДУ «СОРОКА»
ВОКАЛ, ГИТАРА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ
+7(903)858-78-76
ИНН: 3661171810

ООО «ВЕРТЕКС 2000»
ДЕМОНТАЖ МЕТАЛЛОЛОМА
Вывоз от 100 кг.
Цена до 28 руб.
Закупка, поставка на завод металлолома

Работаем по всей Воронежской области
8(915)584-37-36
8(906)677-41-90
Лиц.ЛО-61-01-007627 от 04.03.20г

ВЫКУП АВТО
В ЛЮБОМ СОСТОЯНИИ
ЗВОНКОМ БЕСПЛАТНО
РАСЧЕТ НА МЕСТЕ
АВТО-МОТО-ВЫКУП-36.РФ
ТЕЛ: 8-980-343-80-50

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

БОЛЬШОЙ ВЫБОР ЦВЕТОВ И ФАКТУР

+7(920)408-47-96

Реклама для изучения спроса

251-45-11 **ПЕРЕЕЗДЫ**
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
ГРУЗЧИКИ

Реклама для изучения спроса

РЕКЛАМА В ЛИФТАХ

50 СТЕНДОВ В ПОДАРОК

Русмедиа
рекламная компания

8-473-251-41-88
Условия акции уточняйте на сайте rus-media.pro

Родина К. Циолковского → Решение суда → Герой кинофильма «17 мгновений весны» → Государство (син.)

Оружие интеллектуала → Самая строгая мера наказания (жарг.) → Певчая птичка → Столица США → Местная разновидность общенародного языка

Главный бременский музыкант → Съедобный гриб → Певчая птичка → Столица США → Местная разновидность общенародного языка

Клятвенное обещание → Денежная единица Польши → Столица США → Местная разновидность общенародного языка

Дорога с твердым покрытием → Бывает высокого полета (фразеологизм) → РЕКЛАМА НА ЭТОЙ ПОЛОСЕ 210-48-38 → Деталь ременной передачи, колесо → Определенное положение рук и ног в танце

Бездельушка на память → Одежда на кисть руки → Вид облик → Древнегреч. название Дуная

Японский остров → Предмет, определяющий направление движения → Цветной шнурок по краю одежды → Высокое строение

Курорт в Болгарии → Масличное травянистое растение → Высокое строение

Передача речи на расстоянии

1

2

2

КАКИЕ ПРОДУКТЫ – ТАБУ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ



Не секрет, что по мере старения человека в его организме происходят необратимые изменения. В результате наблюдаются сбои в работе внутренних органов, пищеварительной системы, снижается иммунитет, уменьшается прочность зубов и так далее. Поэтому пожилым особенно важно с умом подходить к своему рациону. В том числе полностью исключить из него нежелательные продукты.

Запрещенные продукты для пожилых людей

Прежде всего, под запрет попадают продукты и блюда, богатые быстрыми углеводами. К ним относятся все сладости, содержащие сахар. Кроме того, что эти продукты абсолютно бесполезны для нашего организма, пожилым, которые с возрастом наиболее подвержены к инсулинорезистентности, потребление сахара грозит развитием сахарного диабета.

Также для стареющего организма вредно и красное мясо, поскольку пищеварительная система пожилого уже с трудом усваивает тяжелую пищу. Полностью исключить его из рациона не стоит, но врачи рекомендуют сократить употребление продукта до 1-2 раз в неделю. Сюда же относятся любые копчености, жирные соусы, грибы.

Избыток соли приводит к застою жидкости в организме и повышению артериального давления, поэтому с возрастом необходимо ограничить потребление маринованных и консервированных блюд, отказаться от подсаживания готовой пищи. А если это невозможно, делать это уже в тарелке и в небольших количествах.

Отдельно стоит сказать о сахаре. Метаболизм пожилых

человека сильно отличается от метаболизма юного, поэтому стареющим людям необходимо ограничить потребление сладкого. В идеале следует полностью отказаться от кондитерских изделий, но если для человека это тяжело, то стоит отдать предпочтение «натуральным» сладостям: пастиле, фруктово-мармеладу, сухофруктам без добавления сахарной пудры.

Также стоит отказаться и от животных жиров. Пожилым людям важно потреблять достаточное количество жирной пищи. Но речь идет только о рыбе, орехах и нерафинированных растительных маслах. Поэтому с возрастом необходимо исключить жирное мясо, жирные кисломолочные и молочные продукты, сливочное масло, субпродукты.

Какие продукты нужно добавлять в рацион

Не стоит расстраиваться из-за ограничений, они вовсе не означают, что рацион пенсионеров становится скудным. Есть огромное разнообразие продуктов, которые смогут стать полноценными заменителями привычной еды с пользой для здоровья. Далее перечислим продукты, которые приносят особую пользу пожилым людям:

Черника – вкусная и полезная ягода с высоким содержанием марганца и витамина Р. Укрепляет сосуды, улучшает мозговую активность, при продолжительном ежедневном употреблении снижает риски развития заболеваний сердца. Кроме того, она богата антиоксидантами, которые восстанавливают обмен веществ и снижают вредное воздействие солнца. Ягоды могут быть свежими, замороженными или в виде сока.

Миндаль – орехи с богатым содержанием магния, витамина Е, аргинина, меди, кальция и калия. Магний полезен для сосудов, а витамин Е способствует его лучшему усвоению. Вместе эти вещества помогают образованию новых сосудов. Употреблять можно как закуску, в виде миндального молока или муки. Вещества, которые содержатся в коже миндаля, уменьшают воспалительные процессы в организме и улучшают здоровье артерий. При ежедневном употреблении снижает холестерин и мешает образованию бляшек.

Овощи и зелень – кладовые витаминов и антиоксидантов. Эти продукты полезны в любом возрасте, но для пожилых людей они должны составлять основу рациона. Вещества, которые содержатся в сырых овощах и зелени, защищают мозг от чрезмерных окислительных процессов и способствуют его здоровому старению. Если в естественном виде употреблять эти продукты затруднительно, то можно делать соки и смузи.

Брокколи – этот овощ стоит выделить особо, поскольку он является главной составляющей практически любой диеты. Содержащиеся в нем микроэлементы уменьшают воспалительные процессы в организме и снижают риск развития онкологии.

Лосось – отличный источник жиров омега-3, которые жизненно необходимы стареющему организму. Они обладают настолько мощным противовоспалительным действием, что уменьшают необходимость применения препаратов с таким же эффектом. Жирные кислоты помогают от хронических заболеваний сердца и благотворно влияют на мозговую производительность.

Семена льна – еще один источник омега-3. Кроме того, лен содержит лигнаны – вещества растительного происхождения, которые помогают организму бороться со старением, поддерживают общее клеточное здоровье и гормональный баланс. Для того, чтобы легче усвоить семена, их можно измельчить в кофемолке.

Куркума – обладает уникальными лечебными свойствами и практически не содержит калорий. Куркумин, который содержится в этом растении, помогает справиться с артритом.

Бразильские орехи – хороший источник селена, который показан при снижении иммуни-

тета и различных воспалительных заболеваниях. Одно-двух орехов достаточно для получения дневной нормы селена.

Кедровые орехи – особенно полезны пожилым людям. Они снижают холестерин, мешают накоплению бляшек в сосудах и уменьшают вероятность развития атеросклероза, поддерживают кровяное давление.

Травяной чай – доступное и безвредное успокоительное. Помогает улучшить качество сна, уменьшить тревогу и укрепить нервную систему. А витамины, которые содержатся в травах, только повышают пользу чая.

Общие правила для долголетия

В возрасте 60+ особое значение имеет профилактика воспалительных процессов, а также заболеваний сердца и сосудов. И соблюдение нескольких несложных правил поможет сохранить долголетие.

- Половину рациона пожилого человека должны составлять сырые продукты.

- Каждый день, независимо от жажды, нужно пить достаточно чистой воды. Для пенсионеров примерная ежедневная норма – 2 литра.

- Нужно обязательно употреблять продукты с содержанием омега-3, они снижают воспалительные процессы, которые являются частым явлением в пожилом организме.

- Нужно отказаться от жарки на растительном масле, в нем содержится омега-6, которые у пожилых людей могут стать причиной гастрита и других патологий слизистой желудка. Вместо этого лучше использовать твердые жиры.

- Пожилые люди часто питаются кашами и булочными изделиями, что повышает риск дефицита полезных элементов. А это особенно нежелательно, поскольку с возрастом появляются проблемы с усвоением питательных веществ.

- С возрастом снижается физическая активность, уменьшается мышечная масса и накапливаются жиры, в таких условиях переизбыток недопустим.

- Нельзя на ночь нагружать желудок едой, это негативно отражается на качестве сна и особенно вредно людям с повышенной тревожностью.

Валерия Тихонова

ОПЕРАТИВНАЯ ПОЛИГРАФИЯ

- Визитки • Флаеры
- Буклеты • Бирки
- Открытки • Бланки

- Бейджи • Шильды
- Значки • Наградная продукция

- Сканирование
- Копирование и печать документации, схем, планов до формата А0

- Плоттерная резка
- Лазерная гравировка
- Термоперенос на ткань и металл

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



ПРИЕМ ЗАКАЗОВ НА РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ

ул. Моисеева, 10, 3 этаж

210-48-38

ТАРО. ЛЕНОРМАН
СНЯТИЕ ПОРЧИ
ОТЧЕТКА РОДА
89031449154
Немедицинские услуги

ПРЕДСКАЗАНИЕ БУДУЩЕГО, СНЯТИЕ ПОРЧИ РАБОТАЮ НА РАСТОРОНИИ
т.8(903)328-33-45
Немедицинские услуги

ГАДАНИЕ по картам Таро
8 (903) 651-49-55
Откройте все тайны о себе и ваших любимых!
Немедицинские услуги

Реклама для изучения спроса

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ



ОВЕН (21.03 – 20.04)

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



ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

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



БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

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



РАК (22.06 – 23.07)

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



ЛЕВ (24.07 – 23.08)

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



ДЕВА (24.08 – 21.09)

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



ВЕСЫ (22.09 – 23.10)

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



СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

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



СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

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



КОЗЕРОГ (22.12 – 19.01)

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



ВОДОЛЕЙ (20.01 – 19.02)

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



РЫБЫ (20.02 – 20.03)

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

ИНТЕРЬЕР: НОВЫЕ СТИЛИ И ТРАНСФОРМАЦИЯ СТАРЫХ



Стиль «Кинфолк»



Стиль «Хиппи»

Новые стили выросли буквально на ровном месте и на желании людей добавлять своим интерьерам нотки винтажа, яркости и больше воспоминаний. Так что естественным путем стали проявляться интерьеры в стиле ретро, кинфолк и хиппи. Это отражает дух свободы и даже рациональное потребление, ведь лучшая забота о природе – это использование старой мебели, а не покупка новой.

Интересно, что эти стили появились на горизонте именно сейчас. Ведь последние годы (пандемия и новые экологические нормы в обществе) сформировалось четкое понимание: что нам нужно делать, чтобы сохранить экологию и обеспечить себя особой уютной атмосферой.

Получается, что ради светлого будущего нам следует все чаще и основательнее обращаться к прошлому. Это удивительно

и лишний раз доказывает цикличность моды.

Кинфолк, хиппи-стиль и ретро

Эти стили напрямую относятся под влиянием классических стилей, в том числе, арт-деко, модерн, классика, сканди, минимализм. Самое интересное, что тот же хиппи может выглядеть как высоко детализированным за счет множества фактур и легкого творческого беспорядка, а может идеально вписаться в минимализм и не потерять своего шарма и духовной свободы.

К стилю хиппи можно отнести все с этническими узорами, часто перемешанные в одном интерьере (пледы, ковры, покрывала, подушки, мебель). Кстати, эстетика хиппи часто подразумевает наличие декора, сделанного своими руками. Разрисуйте с детьми стену цветными ладонями или сделайте на листе ватман рисунок, который бу-

дет олицетворять вашу семью или ваше видение мира. Не забудьте про яркие краски.

Что касается стиля кинфолк, то это необычное сочетание природных материалов, высоких технологий и даже системы умного дома. Эта концепция свойственна скандинавскому стилю за счет природности, а современные технологии напоминают о хай-тек и служат в качестве принципа по облегчению нашей жизни.

В кинфолк присутствует и нотка винтажа, потому как стиль вмещает в себя возможность использовать такую мебель или декор. Получается этакая «сборная солянка» из минимализма, сканди, винтажа и технологичности.

Во многом кинфолк можно назвать стилем жизни, образом жизни, а не стилем интерьера, как таковой. Все дело в высочайшей эклектичности, которая на 100%

будет зависеть от ваших предпочтений. Общие границы стиля крайне широки, так что он может выглядеть кардинально по-разному в разных квартирах.

Ретро-стиль чем-то напоминает хиппи, но без такой нарочитой отсылки ко всему с перьями, бахромой и знаками «rease», хотя в обоих стилях могут присутствовать одни и те же предметы из прошлого.

Рекомендуем пройтись по блошиным рынкам в поисках диковин из прошлого, а еще лучше – отреставрировать старые дедушкины чехмоданы или кресла времен молодости бабушки. Эти вещицы пропитаны историей и уже доказали свою выживаемость временем. Пару заплат и ваш интерьер приобретает неповторимый шарм, духом времени, наполненный воспоминаниями и уютном.

Техника окрашивания омбре

Необычная техника окрашивания принесет в

интерьер настроение, позволит разбавить строгие и однотонные стены ярким эффектом, но и не создаст чрезмерного пестрого эффекта.

Омбре можно реализовать как с одним цветом, так и с двумя, а это уже яркая деталь интерьера, которая послужит отличной альтернативой акцентными обоям, рейкам или фактурным панелям.

Есть и другой свежий принцип окрашивания стен, который сделает вашу комнату куда более интересной, чем стандартные решения типа обоев – окрашивание в стиле бензиновой пленки. Видели следы бензина на асфальте? Повторите такие оттенки, сделайте стену-хамелеон, чтобы под разными углами она переливалась оттенками краски. Для этого продается специальная пленка.

Однозначно, этому решению стоит подобрать под-

ходящий фон и поддерживающую палитру тонов. Лучше всего бензиновые пленки смотрятся на темном фоне, потому что радужный абстрактный узор выглядит глубже и ярче. Так что рекомендуем подобрать к такой стене темный диван.

Разумеется, такая мебель подарит интерьеру эксклюзивность и уникальность. Его будет сложно повторить, так что останется только восхищаться и радоваться выгодному вложению.

Ну и напоследок немного мягкости и уюта: такие интерьеры нуждаются в плюше, бархате, имитации меха, флока и вельвета. Все эти материалы идеальны для создания уюта, а еще под ними очень уютно дремать под треск камня или звуки дождя.

Владислав Комаров

СТРОИТЕЛЬСТВО

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

СТРОИТЕЛЬСТВО
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ С НАШИМ МАТЕРИАЛОМ
ПМСД НА МЕСТО БЕСПЛАТНО
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА
251-49-55
Реклама для изучения спроса

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
ФК «ПЛАСТ»
ОСЕННИЙ ЦЕНОПАД
СКИДКИ!!!
8(915)544-92-77
Алексей
*Подробности по телефону.

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

ПЕЧИ, КАМИНЫ
ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ
ОЧИСТКА ДЫМОХОДОВ
КАЧЕСТВЕННО И БЫСТРО
+7 903 651-45-99
Реклама для изучения спроса

КРОВЛЯ
СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ СВОЕГО МАТЕРИАЛА
Пенсионерам скидка
8-920-211-81-96
НИКОЛАЙ ИВАНОВИЧ
*Действует постоянно. Подробности по тел.

АССЕНИЗАЦИОННАЯ МАШИНА
ОТКАЧКА СЛИВНЫХ ЯМ КАНАЛИЗАЦИИ,
ПОДВАЛОВ, ЛИВНЕВЫХ СТОКОВ
8-953-119-67-16 ИВАН

СТРОИТЕЛЬСТВО
• кровельные работы
• сайдинг, отмостка
• тротуарная плитка
• дома под ключ
• заборы
• фундаментные работы
• хозблок, террасы
• душ, бани
• внутренняя отделка
также
РЕМОНТ КВАРТИР
Выезд и консультация специалиста БЕСПЛАТНО
251-45-99; 251-49-55
Реклама для изучения спроса

СТРОИТЕЛЬСТВО ИЗ СРУБА
БАНИ
ДОМА
БЕСЕДКИ
КАЧЕСТВО ГАРАНТИРУЕМ!
251-61-77
Реклама для изучения спроса

БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ
ВЫПОЛНЯЕТ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ СВОЕГО МАТЕРИАЛА
ДОМА И БАНИ
ФУНДАМЕНТ
ФАСАДЫ
САЙДИНГ
КРОВЛЯ
ЗАБОРЫ
ВНУТРЕННИЕ РАБОТЫ
и многое другое
РАБОТЫ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ. КАЧЕСТВЕННО. БЫСТРО.
8-903-651-45-99
Реклама для изучения спроса

В Москву и Московскую область требуются:
АВТОСЛЕСАРЬ
ЭЛЕКТРОМОНТЕР
КУХОННЫЕ РАБОЧИЕ
ТРАКТОРИСТЫ
Вахта 15/15, 30/30, 15/45
Условия и зарплата по телефону.
Прямой работодатель.
8-903-651-45-11
Реклама для изучения спроса

КУПЛЮ

Куплю нерабочие микроволновые печи. 8-919-239-11-36
Куплю аудиотехнику 89191812453
Стиральные машинки в любом состоянии 8-915-549-34-28
Авто-мото выкуп 8-980-343-80-50

Антиквариат и коллекционирование

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

ПРОДАМ

1/2 дома в р.п. Таловая, ул. Чапаева, д. 6. Все удобства, гараж, времянка с погребом 8-951-559-15-10

УСЛУГИ

Шапки шубы пошив ремонт одежды тонировка меха 89155452628
Стирка: плед, одеяло, куртка в течение часа за 450р Прачечная самообслуживания 89192341269
СТИРАЛКИН: Стирка белья. Химчистка одежды. Аквачистка ковров. Быстро и чисто! т. 22-99-249

Грузоперевозки

Грузчики, переезды 89601214278

Уборка

Клининг 89038508523 Майя

СТРОИТЕЛЬСТВО

Установка заборов. Навесы. Ворота. 8(473)240-46-47, 89204044048
Поклейка обоев 89103451297 Оля
Строительная бригада: кровля, фасады и другие виды работ. Пенсионерам скидка. 8-960-114-44-77
Откачка сливных ям канализации, подвалов, ливневых стоков. 8-953-119-67-16
Кровля, строительство, все виды работ из нашего материала. Пенсионерам скидка. 8-920-211-81-96
Бурение скважин. 8(473) 229-06-21, 8-930-413-18-55

БУРЕНИЕ СКВАЖИН

КАЧЕСТВЕННО
БЫСТРО
НЕДОРОГО

НА ВОДУ **8-903-651-45-11**

Реклама для изучения спроса

Натяжные потолки

Натяжные потолки, осенние скидки! 8-915-544-92-77
Натяжные потолки. 8-980-532-81-01

Услуги электрика

Электрик, ремонт 89507725678

Услуги сантехника

Сантехник. Отопление, водопровод, канализация 8-951-876-5577
Сантехнические работы, без выходов, недорого 89678949363

Окна, двери, балконы

Входные и межкомнатные двери на заказ 8-919-258-07-06 СКИДКИ!

*Двери.Окна.Откосы. 89155441601

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

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

*Ремонт окон. Частный мастер. Без выходов. Качество 89802459571

МЕБЕЛЬ

Ремонт и перетяжка мебели

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

Рем.и перетяжка мебели 89204414066

РЕМОНТ

Бытовой техники

Ремонт стиральных машин, холодильников. Опыт 22 г. Частный мастер. 8-919-180-10-50

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

Ремонт микроволновых печей, стиральных машин и водонагревателей 8-919-239-11-36
Телевизоров, СВЧ ремонт. Гарантия 2570622
Ремонт телевизоров 89507740452

Ремонт телевизоров у Вас на дому. Вызов по городу бесплатный. Выезжаю за город. Порядочность. Олег 89066749779

Ремонт бытовой техники. 8-920-404-26-25

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

РАЗНОЕ

Магия и гадание

Таро Астролог Маг 89529595830

ВАКАНСИИ

Требуется: электронщики и слесари. 8-952-958-88-90
Срочно требуется сотрудник в отдел полиграфии 8-906-651-45-99

Требуется охранники 4 и 6 разряда, своевременная оплата, социальный пакет 89081378221, 89204076860

ВАХТА Сочи: кух. рабочие и охранники з/п от 40 до 56 т.р. 8-988-143-72-62

Требуется курьер г. Москва. Тел. 8-987-397-98-46

Требуется Охранники: сутки, день, ночь, вахты. З/п от 16 до 40 т.р., без задержек. 8-952--557-00-82

Работа на полдня 89204235587

Вахта. Москва. Строительство! Монтажник, разнорабочий, арматурщик, бетонщик. Питание, проживание, спец. одежда. Официально. 8-919-711-75-38

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

Требуется рабочие, строители, разнорабочие. 8-982-720-04-97

ОТКРЫТА ВАКАНСИЯ

Работа в удовольствие

ФАСОВЩИК(ЦА)
ЗАРАБОТОК ОТ 25 000 РУБЛЕЙ
КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ТРУДА
8-903-651-45-99

Реклама для изучения спроса

Требуется рабочие на ферму КРС. 8-960-550-53-53
Требуется уборщицы в магазин. 8-952-547-48-03
Требуется уборщицы и операторы поломочных машин. 8-951-546-92-42
Требуется: машинист крана, газорезчик, стропальщик, кладовщик, электрик, слесарь 2-100-100

Требуется водители, автослесари, водитель автопогрузчика. 8(473)239-73-02

Требуется водитель категории «Е» 8-930-414-86-45

Оптовой фирме требуются: грузчики, кладовщики, комплектовщики, фасовщики. 8-930-414-86-44

Водители категории «В», «С», з/п от 70 000 руб. в мес. 8-930-402-91-30

Охранники. Вахта в Москву и МО. 8-905-568-64-09

Воронежский тепличный комбинат приглашает на постоянную работу: Рабочую по уходу за растениями, слесаря, инженера по ремонту котельного оборудования, грузчика, тракториста, оператора котельной, электрогазосварщика. 234-54-12

Требуется на работу Граждане РФ и иностранцы: РАБОЧИЕ з/п от 40000 руб., МОЙЩИК ТАРЫ з/п от 30000 руб. 8(473)210-73-43, 8-920-414-00-75

Требуется продавцы печатной продукции. График: неделя/неделя, 2/2 и 3/3. +7 952 956 14 98, +7 473 277 27 00

Требуется охранники, г. Москва, вахта 15/15, 30/30. 8-916-172-27-82

Требуется разнорабочие и фасовщики(цы). 8-960-127-37-76, 8-960-127-37-86

Работа: упаковщики-комплектовщики, грузчики, уборщики. 8-920-223-16-88

Вахта в Москве, охранник-контролер. 8(495)150-52-98

РЕМОНТ

- СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
- ПОСУДОМОЕЧНЫХ МАШИН
- ХОЛОДИЛЬНИКОВ
- ДРУГОЙ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ

РЕМОНТ НА ДОМУ
СИСТЕМА СКИДОК

ГАРАНТИЯ ОТ 1 ГОДА

8(920)404-26-20

ПЕРЕЕЗДЫ

ЗАКАЗ ГРУЗЧИКОВ, ТАЛЛИ

МЫ КРУПНАЯ ФЕДЕРАЛЬНАЯ ТРАНСПОРТНАЯ КОМПАНИЯ!

ИЗЪЕЗДЫ В ЛЮБОМ РАЙОНЕ. БЕЗ ПОСТАВНОГО ОПЛАТЫ ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ ПО ВОРОНЕЖУ И ОБЛАСТИ

ТЕЛ.: 8-920-229-38-23

ИНН: 112106224229

БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ

КРОВЛЯ, ФАСАДЫ
И ДРУГИЕ ВИДЫ РАБОТ.

Материал строительной бригады.

8-960-114-44-77 Владимир Кузьмич

*Действует постоянно. Подробности по тел.

РЕМОНТ НА ДОМУ

СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
ХОЛОДИЛЬНИКОВ
и др. **БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ**
недорого, гарантия

Т. 8-951-546-13-82

РЕКЛАМА НА ЭТОЙ ПОЛОСЕ

210-48-38

ПОДАТЬ СРОЧНОЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ:

8(473)251-45-99

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

В производственную компанию

ТРЕБУЕТСЯ ПОЛИГРАФИСТ

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

info@soroka.ru

+7(473)210-48-38

БУРЕНИЕ СКВАЖИН

8-903-651-45-99

Реклама для изучения спроса

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД
опубликованный в №38

Щ	Е	Р	Н	О	У	А	К
К	У	Я	З	Ы	К	О	В
Р	Н	Т	А	Р	Е	М	О
Я	Н	Т	А	Р	Е	М	О
И	З	Л	Е	Т	Р	О	Ж
Н	А	Р	А	Т	Д	О	М
Ж	И	Н	Д	И	К	П	О
Х	О	Л	Е	Р	А	Е	С
У	Т	К	А	Л	А	Т	У

рекламная СОРОКА

ПОЛИГРАФИЯ
УСЛУГИ ОПЕРАТИВНОЙ ПЕЧАТИ

ПЕЧАТЬ И КОПИРОВАНИЕ
ЧЕРНО-БЕЛОЕ И ЦВЕТНОЕ, ЛАМИНИРОВАНИЕ

ТАБЛИЧКИ, ПЕЧАТИ
УСЛУГИ ДЛЯ МАЛОГО БИЗНЕСА

БРОШЮРОВАНИЕ
РАСПЕЧАТКА ДИПЛОМОВ И КУРСОВЫХ

ПОЛИГРАФИЯ
ВИЗИТКИ, ЛИСТОВКИ, ФЛАЕРЫ, БУКЛЕТЫ

АДРЕСНИКИ И МЕДАЛИ ДЛЯ СОБАК

www.soroka.ru
vk.com/sorokapoligrafia

ул. Моисеева, д.10
+7(473)251-41-22
polygraf@soroka.ru

ПРИНИМАЕМ ЗАЯВКИ НА РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТЕ.
ДЕЙСТВУЕТ СКИДКА 5% ПО ПРОМОКОДУ «СОРОКА».
*Условия и сроки проведения акции уточняйте по телефону: 251-41-22

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА **ОКТЯБРЬ 2022 ГОДА**

ОКТЯБРЬ		ПРАЗДНИКИ И ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ
ПН	3 10 17 24 31	04.10 Святителя Дмитрия Ростовского
ВТ	4 11 18 25	08.10 Прп. Сергия Радонежского
СР	5 12 19 26	09.10 Преставление ап. Иоанна Богослова
ЧТ	6 13 20 27	11.10 Прп. Харитона Исповедника
ПТ	7 14 21 28	14.10 ПОКРОВ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ
СБ	1 8 15 22 29	19.10 Апостола Фомы
ВС	2 9 16 23 30	22.10 Апостола Иакова Алфеева
		26.10 Иверской иконы Пр. Бцы.
		30.10 Прмч. Андрея Критского
		31.10 Апостола и Евангелиста Луки

 Великие и двенадцатые праздники
 Пост
 Для особого поминовения усопших
 Сельскохозяйственные праздники
 Строгий пост

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
МЫ ОТКРЫЛИ РУБРИКУ
БЕСПЛАТНЫХ ПОЗДРАВЛЕНИЙ!

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

МЫ ПУБЛИКУЕМ ОДНО ПОЗДРАВЛЕНИЕ КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ БЕСПЛАТНО ПО ЗАПИСИ!

ПЕНОИЗОЛ
УТЕПЛЕНИЕ ЖИЛЫХ И СТРОЯЩИХСЯ ДОМОВ
ХОРОШАЯ ШУМОИЗОЛЯЦИЯ, ВЛАГОСТОЙКИЙ, НЕ ГОРИТ, НЕ ИНТЕРЕСЕН ГРЫЗУНАМ
8 (903) 651-45-11

Реклама для изучения спроса

Тираж – 250 000 Экземпляров
В неделю. По городу Воронежу и области

рекламная СОРОКА
БЕСПЛАТНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА
РАЗМЕЩЕНИЕ ВАШЕЙ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТЕ

Полиграфия
 Полный перечень услуг

Фирменные сувениры
 Брендинг вашей продукции

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К КАЖДОМУ КЛИЕНТУ

ул. Моисеева, д. 10
+7 (473) 210-48-38 WWW.SOROKA.RU

Наша Рецепты

КУРИЦА С БРОККОЛИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

Приготовление:

- Куриное филе вымойте, обсушите и нарежьте средними кусочками. Филе можете заменить на другие части курицы.
- Брокколи вымойте и разберите на соцветия. Капусту можете использовать свежую или замороженную. Если используете замороженную капусту, предварительно разморозьте ее и слейте выделившуюся воду. Морковь очистите и натрите на крупной терке.
- Луковицу очистите от шелухи и нарежьте полукольцами. Размер луковицы определяйте по своему вкусу. Если вы не любите лук, можете вообще его не добавлять.
- В сковороде на среднем огне разогрейте растительное масло. Выложите лук, морковь и курицу. Жарьте, помешивая, 7-10 минут. Добавьте брокколи, перемешайте и прогрейте 3-5 минут.
- Влейте в сковороду сливки. Посыпьте все сухим чесноком, посолите, поперчите и перемешайте. Тушите на медленном огне под крышкой 8-10 минут до готовности курицы и брокколи. Разложите тушеную курицу с брокколи в сливочном соусе по тарелкам и подайте к столу.

По материалам сайта: 1000.menu

Приятного Аппетита

МЫ ДОСТАВИМ НАШУ ГАЗЕТУ ПО ВАШЕМУ АДРЕСУ 210-48-38

ПРИЁМ ЗАКАЗОВ НА РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ 210-48-38