

рекламная СОРОКА

Газета №1
по Воронежской
области*



ТИРАЖ
250 000
экземпляров

№24 (24) от 02.08.2021 г.
Распространяется с 02.08 по 08.08.2021 г.
*По сравнению с тиражами других еженедельных
бесплатно распространяемых газет Воронежской области.
Издается с 15.02.2021 г.

БЕСПЛАТНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

+7 (473) 210-48-38

16+

WWW.SOROKA.RU



БЫТЬ ДОНОРОМ КРОВИ – ЭТО ПОЧЁТНО И ВЫГОДНО стр. 4

НОВОСТИ

2

ТЕМА НЕДЕЛИ

3

РАЗГОВОР О...

4

ЗДОРОВЬЕ

5

СТРОИТЕЛЬСТВО

6 ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

7

ЖИЗНЬ СО СПРАВКОЙ

стр. 3

**СВЕЖИЕ
ВАКАНСИИ**
на стр 2

Фото с сайта life.ru

**СТРОИТЕЛЬНАЯ
БРИГАДА**
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА
КРЫШИ, ЗАБОРЫ, САЙДИНГ, ОТМОСТКА,
ТРОТУАРНАЯ ПЛИТКА И Т.Д.
ТЕЛ.: 8-905-644-08-54

Действует постоянно. Подробности по тел.

**ТРЕБУЕТСЯ
АВТОКРАНОВЩИК**
ВАХТА. МОСКВА
И МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
ТЕЛ. 8-903-651-61-77

**ЧЕСТНЫЕ ПРОМОУТЕРЫ
РАЗДАДУТ
ВАШИ ЛИСТОВКИ**

г. Воронеж

от 40 коп./шт



Поможем бизнесу
в привлечении
новых клиентов

РАСКЛЕЙКА

8-473-210-48-38

**СТРОИТЕЛЬНАЯ
БРИГАДА**

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ
ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА

ДОМА, БАНИ,
ТЕПЛИЦЫ,
ЗАБОРЫ,
ВНУТРЕННЯЯ
ОТДЕЛКА

РАБОТАЕМ НА СОВЕСТЬ

8(952)103-52-76

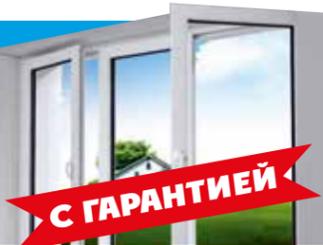


**ОКНА
ПВХ**

ДОСТАВКА
УСТАНОВКА
РЕМОНТ
ОБСЛУЖИВАНИЕ

С ГАРАНТИЕЙ

8(903)651-45-11



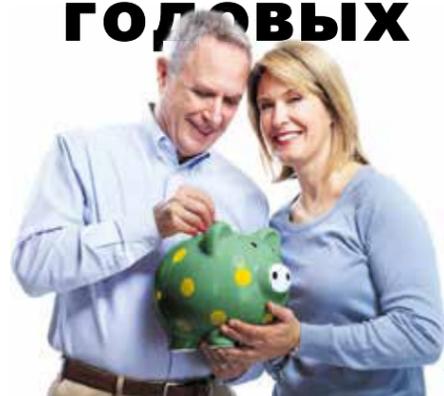
**ПРОДАЖА
СЛУХОВЫХ
АППАРАТОВ**

Большой выбор моделей –
от простых до самых
высокотехнологичных
8 (473) 251-45-99



СоцКомВклад

до **11%**
ГОДОВЫХ



**КАЖДОМУ КЛИЕНТУ ЦЕННЫЕ ПОДАРКИ,
ПЛЮС СТРАХОВАНИЕ ОТ ПОРЧИ ИМУЩЕСТВА**



Название	Срок (в днях)	Сумма	Процентная ставка	Пополнение	Неснижаемый остаток	Начисление процентов	Капитализация процентов	Досрочное расторжение	Перезаключение / Пролонгация
Стабильный	91 день, 180 дней, 365 дней	от 5 000 до 100 000 руб.	9,0%	Минимальная сумма пополнения - 1 000 руб. в течение всего срока действия договора, кроме последних 30 дней до даты окончания срока действия договора.	Нет	Ежемесячно	На усмотрение пайщика: - выплата после начисления; - капитализация (причисление к сумме накопления)	По ставке 0,1% годовых при досрочном расторжении, с удержанием суммы ранее начисленных процентов	Да, при условии действия данной программы на момент пролонгации. В случае отсутствия такой программы вложения на дату окончания договора, средства переводятся на условия «до востребования»
		от 100 001 до 200 000 руб.	9,5%						
		от 200 001 до 300 000 руб.	10,0%						
		от 300 001 до 400 000 руб.	10,5%						
		от 400 001 руб. и выше	11,0%						
Особый	Вложение на 1 095 дней Первый период 91 день Второй период 274 дня Третий период 730 дней	от 5 000 руб.	11,0%	Нет	Нет	По окончании каждого периода, а именно: 1) первое начисление через 91 день после даты заключения договора; 2) второе начисление через 365 дней после даты заключения договора; 3) третье начисление через 1095 дней после даты заключения договора.	Возможно без потери начисленных процентов по истечении полного срока каждого периода. По ставке 0,1% годовых - за неполный расчетный период начисления	По ставке 0,1% годовых при досрочном расторжении, с удержанием суммы ранее начисленных процентов	«до востребования»
			10,0%						
			9,0%						

График работы офиса: с 9:00 до 19:00 без перерыва. Суббота: с 10:00 до 16:00. Воскресенье – выходной.
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 9701154492 / ОГРН 1207700052416. Подробности и дополнительную информацию можно получить в офисе или по телефону. Не является публичной офертой. Реклама.

8 800 700 55 44 (звонок по России бесплатный) 8 (473) 206 64 00

г. Воронеж, ул. 20 лет Октября, д. 80 / ул. Кольцовская, д.2
ул. Комиссаржевской, д.5 / ул. Генерала Лизюкова, д.61

www.соцкомвклад.рф

В воронежских автобусах изменится порядок списания денег за проезд

С четверга, 29 июля, в Воронеже изменится система списания средств для держателей карт Visa в большинстве городских автобусов. Об этом сообщила пресс-служба мэрии.

Деньги будут списываться со счёта только в конце дня – единой суммой.

Это касается всех автобусов, которые обслуживают частные перевозчики, кроме № 6, 8, 9КА, 9КС, 14В, 15, 49, 52, 59, 98 и троллейбусных.

При оплате проезда в муниципальном транспорте (маршруты №№ 6, 8, 9КА, 9КС, 14В, 15, 49, 52, 59, 98 и троллейбусные) ничего не изменится для держателей карт всех платёжных систем.

По материалам сайта: moe-online.ru

Копию знаменитого русского паровоза установили в сквере в центре Воронежа

В центре Воронежа появился очень интересный экспонат. В частности, в сквере рядом с ДК Железнодорожников на Никитинской установили копию первого русского паровоза Черепановых. Открытие этого объекта приурочили к знаменательной дате – 155-летию ЮВЖД. Макет точно копирует знаменитый паровоз, который создали в 1834 году крепостные крестьяне Ефим и Мирон Черепановы. Масштаб экспоната выполнен в масштабе «один к одному». Об этом сообщает пресс-служба Юго-Восточной железной дороги.

Копию паровоза Черепановых делали на воронежском тепловозоремонтном заводе имени Ф. Э. Дзержинского. Сама же знаменитая машина в XIX веке была создана на Выйском заводе, входившем в состав Нижнетагильских заводов.

Там-то и трудились крепостные Ефим и Мирон Черепановы, а свободное от работы время конструировали паровоз. Его описание появилось в пятом номере «Горного журнала», где отмечались проблемы, с которыми сталкивались два брата. Котел у первого паровоза не давал достаточно жара и не производил необходимое количество пара. Второй проблемой стало устройство реверса, позволявшего менять направление машины без разворота.

В итоге братья Черепановы решили первую трудность за счет дымогарных труб, доведя их число до восьмидесяти. Вторая проблема разрешилась при помощи эксцентрического колеса, приводившего в движение паровые золотники, которые регулировали направление впуска пара в цилиндр.

Затем было создано еще несколько улучшенных паровозов Черепановых.

«Грядку» на остановке «проспект Труда» решили пустить под нож в Воронеже

Фруктово-овощной киоск популярной сети «Грядка» решили сравнять с землей в августе на остановке «проспект Труда» в Воронеже. Об этом сообщили в мэрии города 29 июля. Юридически киоск сети «Грядка» относится к индивидуальному предпринимателю Коляде Д. Н. По каким причинам будет снесен этот объект на Московском проспекте, 6, в администрации не сообщают.

Выходит, что всего в будущем месяце в Воронеже снесут 35 киосков и павильонов. Изначально в мэрии говорили, что демонтируют 12 НТО. Затем перечень возрос до 22 киосков и павильонов, одного платёжного терминала, двух морозильных ларей и шести холодильников.

Ранее в мэрии говорили, что сносят незаконные объекты.

По материалам сайта: bloknot-voronezh.ru

Третья авиакомпания открыла рейсы из Воронежа в Анталию

Авиакомпания «Ямал» в сотрудничестве с туроператором TUI запустила чартерные рейсы из Воронежа в Анталию в среду, 28 июля. Это уже третий перевозчик, открывший полёты в Турцию. Об этом сообщила пресс-служба Воронежского аэропорта.

Пассажиров доставили на курорт на самолёте Airbus A321, рассчитанном на 219 мест.

Ближайшие вылеты запланированы на 31 июля и 1 августа. Дальнейший график полётов, после окончательного согласования времени вылетов, будет опубликован дополнительно, – отметили в аэропорту.

Ранее стало известно, что из Воронежа в турецкую Анталию самолёты будут летать до 11 раз в неделю. Согласование программ на данный момент проходят перевозчики Nordwind Airlines, Royal Flight, Red Wings и Azur Air. Но время для полётов в Турцию сейчас не лучшее. В стране уже два дня горят леса. Сильные пожары возникли как в провинции Анталия, где основной удар пришёлся на районы Манавгат и Аксеки, так и в Мармарисе. Людям просят не выходить на улицы.

С 1 июня, приезжая в Турцию, российские туристы должны предъявлять либо справку об отрицательном ПЦР-тесте на коронавирус, сделанном за 72 часа до вылета, либо документы о прививке, либо сведения о перенесённом за последние полгода заболевании. Возвращаясь домой, туристы также должны сдать тест на COVID-19. До получения результатов обязательно соблюдать изоляцию.

По материалам сайта: vestivrn.ru

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

РАСПРОСТРАНЕНИЕ ЛИСТОВОК
✓ по почтовым ящикам
✓ в торговых центрах
✓ на перекрестках г. Воронежа
8-903-651-47-44

ИЩЕТЕ СОТРУДНИКОВ?
Ищите их среди наших читателей!
ПОПУЛЯРНАЯ ПОЛОСА
ВАКАНСИИ
Актуальная рубрика и все преимущества газеты «Рекламная СОРОКА»
• тираж 250 000 экземпляров
• распространение по почтовым ящикам и на оживленных перекрестках Воронежа
Тел.: 8 (473) 251-61-77

ВАКАНСИИ

Приглашаем на работу в МО вахтовым методом:
КОМПЛЕКТОВЩИЦЫ КОМПЛЕКТОВЩИКИ
з/п от 60 000 руб.
ВОДИТЕЛИ ПОГРУЗЧИКОВ
з/п от 75 000 руб.
Стабильная з/п, указана за 30 смен!
Проживание, питание, доставка, спецодежда – БЕСПЛАТНО
Телефоны представительства: 8-938-152-75-64, 8-919-899-54-89

СРОЧНО СИДЕЛКИ
ТРЕБУЮТСЯ
Вахта в Москве. З/п до 56 000 за 45 дней
Бесплатно: проживание, питание, униформа, встреча на вокзале
8 925 486-85-25 ОТДЕЛ КАДРОВ

ООО «ГОРОД КАФЕ»
ОБЪЯВЛЯЕТ О НАБОРЕ СОТРУДНИКОВ НА ДОЛЖНОСТИ:
• заведующий производством;
• повар; • кухонный работник;
• буфетчик. *Подробнее по тел.:*
8-920-460-78-40

Требуется **ВОДИТЕЛЬ** на **МАНИПУЛЯТОР** и **АВТОКРАНОВЩИК**
Работа в Москве и обл. (вахта 30/10) Офформ. По ТК или как самозанятый з/п сдельная, 70000-90000 тыс. Возможно проживание. Знание Москвы.
ТЕЛ. 8-903-968-05-51

ОХРАННИКИ
Вахта, 3/п 47000 руб.
Тел. 8-915-582-33-10

СТРАХ на вахту в Москву и МО требуются:
ОХРАННИКИ
проживание, питание, форма БЕСПЛАТНО
8-968-543-1669, 8-800-250-3099

Пансионат по уходу за пожилыми
СИДЕЛКА ВАХТА Московская обл.
з/п 45 000 руб/мес
Проживание и питание бесплатно
8-985-549-53-31

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

Москва и область
ОХРАННИКИ
Вахта 15/15, 30/15, аванс зп 1800 руб./сутки, после вахты
8-916-940-8624

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ
г. Воронеж. Заработная плата по результатам собеседования
8(473)251-61-77

ТРЕБУЕТСЯ УБОРЩИК (ЦА)
з/п от 17 000 руб/мес.
бытовые услуги, помощь по дому
Графики: 5/2, 16.00-24.00, з/п 17 тыс. р., 2/2, 9.00-21.00, з/п 1.1 тыс. р./смена
8-903-651-45-11

ПРИГЛАШАЕТ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ
Рабочую по уходу за растениями
Оператора котельной
Охранника-контролера
Слесаря гектара
Слесаря-сантехника
Камешника-обмуровщика
Слесаря-химика
Грузчика • Тракториста
В зимне-весенний период еженедельно овощные лапки, бесплатная доставка до места работы и обратно
Полный соцпакет, з/п 2 раза/мес **234-54-12**

Склад, стройка МО
ОХРАННИКИ
Вахта, з/п 2000 руб/сутки аванс, з/п после вахты
8-916-444-3841

ОХРАННИКИ
В РАЗНЫЕ РАЙОНЫ ГОРОДА
з/п 1750 руб/сутки
Тел. 8-910-732-75-01

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

УБОРЩИЦА/УБОРЩИК
з/п от 17 000 руб/мес.
бытовые услуги, помощь по дому
Графики: 5/2, 16.00-24.00, з/п 17 тыс. р., 2/2, 9.00-21.00, з/п 1.1 тыс. р./смена
Центр, р-он Подработки **8-950-750-83-77**

В СЕВЕРНЫЙ РАЙОН Г. ВОРОНЕЖА в продуктовые магазины на постоянную работу, или подработку требуются **УБОРЩИЦЫ/КИ**
Смена с 8.00 до 20.00
Оплата от 800 до 1200 рублей за смену
Обращаться по телефону: **8-962-157-90-75, Ирина**

Крупному предприятию в Воронежской области
СРОЧНО требуются:
РАБОЧИЕ НА МЯСОКОМБИНАТ
з/п 50 000 - 70 000 руб. (без опыта работы)
• бесплатное проживание!
• бесплатное питание (комплексный обед)
Тел. 8 (991) 398-96-55

Производственной компании
ТРЕБУЕТСЯ РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ
Оклад + Проценты
+7 (473) 210-48-38

РАБОТА ВАХТОВЫМ МЕТОДОМ
грузчики разнорабочие фасовщики/цы
упаковщики/цы уборщики/цы
наладчики монтажники
БЕСПЛАТНОЕ ПРОЖИВАНИЕ
Г.Воронеж; Воронежская область
тел: 8(473)251-61-77

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

ЖИЗНЬ СО СПРАВКОЙ

Какие ограничения действуют в России и за рубежом?



В эпоху пандемии коронавируса написать актуальную статью о том, какие справки документы могут потребоваться для перемещений по России и за рубежом довольно сложно, потому что ситуация меняется практически каждый день. Впрочем может оказаться, что ко времени публикации в одном или нескольких регионах появились или исчезли какие-нибудь новые ограничительные меры.

Тем не менее, в общих чертах попробуем рассказать о происходящем.

В России

В России полным ходом идёт вакцинация населения от коронавируса и каждый вакцинированный может потом войти на портал «Госуслуги», скачать или распечатать сертификат о профилактической прививке от COVID-19. Люди, которые имеют медицинские противопоказания для вакцинации, могут получить об этом обычную справку в поликлинике по месту жительства.

Совсем недавно в некоторых регионах (например, в Москве) без QR-кода от «Госуслуг» о прививке нельзя было попасть в ряд общественных заведений, например, в кафе или ресторан, а время работы этих заведений было ограничено. Но к моменту подготовки статьи эту меру уже отменили.

Тем не менее есть и действующие ограничения. Например, концертные, зрелищные, спортивные, развлекательные мероприятия могут посещать не более 500 человек одновременно. Но если организаторы будут пускать на мероприятия по QR-коду, который подтверждает вакцинацию от коронавируса, то зрителей может быть сколько угодно. Танцполы, фан-зоны для болельщиков и другие площадки, где не организованы посадочные места, можно посещать при предъявлении на входе QR-кода.

По-прежнему необходимо носить маску и перчатки в магазинах, общественном транспорте и других местах,

где много людей. За нарушение такого масочного режима полагается штраф.

Похожие ограничения время от времени применяются в разных областях страны, в том числе в Крыму и на курортах Краснодарского края, поэтому, если вы планируете путешествие или деловую поездку, даже если в соседний регион, лучше заранее поинтересоваться, что там можно, а что нельзя. Иначе можно получить административный штраф, ведь незнание закона, как известно, не освобождает от ответственности.

Как отдыхать в пандемию?

Перед многими отпускниками и особенно перед родителями детей, у которых летом каникулы, встал вопрос, как с пользой для здоровья и семейного счастья организовать свой отдых? Сложностей больше обычного! Многие границы попросту закрыты, а социальные контакты нужно ограничивать.

Эксперты полагают, что даже в таких условиях можно хорошо отдохнуть.

В первую очередь можно посоветовать путешествия на машине с палатками, чтобы контактировать с минимальным количеством людей. Например, можно поехать на Алтай на машине. В пути не торопиться и заезжать в понравившиеся места.

Ещё один способ отдыхать во время пандемии – лесной и грибной туризм. Ничего так не объединяет, как песни у костра под гитару.

Отличным вариантом станет и поездка по городам России, во многих из которых есть красивая архитектура и природа. Ведь отдых – это необязательно путешествие за границу. Чтобы пе-

резагрузиться, достаточно съездить на природу, в соседний город, пойти в поход, заняться спортом или тем, до чего руки не доходили, получить какие-то новые впечатления.

Если у вас в наличии есть автомобиль, легко освоить региональный туризм. А если нет – можно расширить географию прогулок и отправиться в пеший поход в своём регионе. Выбрать экотропу можно в сети. Есть большое количество сайтов с экмаршрутами разной сложности и продолжительности.

Куда поехать на отдых за рубежом?

Путешествия за рубеж во время пандемии – то ещё приключение. Известны случаи, когда в Испании российских туристов, сдавших плохой тест на коронавирус, на весь отпуск изолировали в номере отеля под угрозой огромного штрафа. Соответственно, если вы решились на путешествие, будьте готовы к таким вариантам.

Но сначала на выбранный курорт нужно ещё попасть. А это непростое дело, когда одна страна закрыта для туристов, другая открыта, третья открыта только для транзитных пассажиров, а по четвёртой вообще нет точных сведений и всё может в любой момент измениться.

Туристы, однако, не сдаются, а изучают свои права и действуют по ситуации. Многие просто едут привычным чартером в Турцию. Турция сейчас принимает рейсы с туристами из России. Хотя, честно говоря, неизвестно, как долго это продлится и не объявят ли новый локдаун. На случай заболевания коронавирусом туристам рекомендуют оформлять страховку. По сути, Турция сегодня единственная страна, доступная для массового от-

дыха российских туристов как с точки зрения цены, так и с точки зрения коронавирусных ограничений. Всё остальное либо дороже, либо сопровождается изрядными хлопотами и бюрократической волокитой, либо всё вместе взятое.

Путешествия по Европе

Несмотря на то, что большинство границ до сих пор закрыты и на прямые рейсы в Рим или Амстердам даже не посадят, находят легальные пути попадания в Европу с обычной туристической шенгенской визой.

Например, транзитом через Хорватию. Ещё недавно это была самая популярная «лазейка». Хорватия открылась для россиян в конце лета-2020, и из нее можно было лететь куда угодно дальше. Хотя в Мадрид, хоть в Брюссель, внутри Евросоюза жестких проверок нет. Сейчас стало сложнее: Хорватия пускать в саму себя перестала, но разрешает транзит 12 часов. При этом уехать транзитом можно только по земле. То есть путь выглядит так: вы прилетаете в Хорватию, дальше едете в Словению на поезде или автобусе, и оттуда уже куда хотите.

Другой вариант – прилететь в Грецию. На данный момент Греция чуть ли не единственная страна, которая пускает туристов и даже выдает визы. Если нет шенгена, это сейчас единственный способ его получить. Правда, у Греции есть квоты на количество туристов, которых она может принять. Для въезда придётся заполнить специальную форму и сделать ПЦР-тест. Греция входит в шенгенскую зону, соответственно, из неё можно дальше ехать куда угодно. Но, несмотря на то, что Греция всех пускает, официально там даже для выхода на улицу надо заполнять специ-

альные бланки, везде носить маску, а по прилету в страну вообще семь дней сидеть в номере на карантине.

Ещё один вариант – транзит через Австрию. Австрия разрешает транзит, если у туриста есть билеты в третью страну, куда можно въезжать. Например, можно купить билет на автобус в Сербию и показать его на пограничном контроле.

Внутри Евросоюза перемещаться проще, но нужно быть внимательным, поскольку у каждой страны сейчас свои правила въезда и нахождения в ней, за которыми надо следить, потому что ситуация с пандемией меняется постоянно. Кстати, большинство стран Европы требует свежий тест, независимо от того, откуда прибыл самолёт с туристами. Тесты дорогие, от 50 евро, поэтому дешевле пересекать границы пешком, на общественном транспорте или на автомобиле, но и в этом случае могут потребовать свежий тест.

Ещё по пути все время придётся заполнять всякие формы, бланки, где указывать все свои подробные данные. Их собирают разные страны и авиакомпании. Кроме того, в ряде стран действует комендантский час. В будние дни с 21:00, а в выходные – с 18:00. Кафе работают только на вынос, магазины открыты, но попасть внутрь часто нельзя, а нужно попросить продавца принести то, что тебе нужно. Ещё минус в том, что многие популярные достопримечательности, например, Колизей, посетить нельзя. Но зато можно просто побродить по историческим районам городов, в которых из-за пандемии нет толп туристов.

Олеся Иванова

ТРЕБУЮТСЯ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ

для раздачи газет на оживленных транспортных перекрестках г. Воронежа
☎ 8 (473) 210-48-38



ТРЦ «Московский Проспект»
Московский проспект, 129/1

Star & Mlad



Сити-парк «Град»
ул. Парковая, 3, Солнечный

СЕТЬ КИНОТЕАТРОВ



Московский
Проспект



с 29 июля



ГРАД
СИТИ-ПАРК

Бронирование
+7 (473) 228-03-54



СОЯ: действительно ли так вредна, как о ней говорят?



Соя — это такой удивительный продукт, вокруг которого до сих пор не утихают споры. Главный вопрос — вредна она или полезна? До сих пор нет ясности в этом вопросе...

Откуда взялась соя?

Соя — это растение, принадлежащее к семейству бобовых. Её плоды можно есть целиком или перерабатывать в различные формы.

Предположительно родиной этого растения является Китай. Во всяком случае, в древних китайских письменах, которые датируются IV-III веком до н.э., обнаружено упоминание о возделывании культуры. Соя была завезена в Корею, а затем — в Японию, а в 18 веке растение впервые попало в страны Европы. Потом свойствами бобов заинтересовались и американцы. В нашей стране селекцией сои занимались в начале XX века, затем о ней надолго забыли в связи с выращиванием в больших объемах кукурузы. Сегодня соевые бобы широко употребляются не только в качестве источника растительного белка (которого в сое очень много), но и как полезный, удешевляющий стоимость ингредиент некоторых обработанных пищевых продуктов.

Что делают из сои?

Так называемые «цельные соевые продукты» — такие, что подвергаются наименьшей обработке и включают зрелые соевые бобы. Самые известные из таких продуктов у нас — это соевое молоко и тофу. Соевое молоко получают путем замачивания измельченных соевых бобов, кипячения их в воде, а затем отфильтровывания твердых частиц. Такое молоко используют в качестве альтернативы коровьему молоку. А сыр тофу производится в результате свертывания соевого молока и прессования продукта в блоки. Тофу — это источник растительного белка в вегетарианских диетах.

Соевый соус — тоже популярный в России продукт. Это приправа, изготовленная из ферментированной сои, жареных бобов и соленой воды. Из ферментированной (то есть обработанной традиционными способами) сои делают и другие продукты, но в России они непопулярны.

Соя — заменитель мяса и всего остального?

Соя применяется и для приготовления так называемых обработанных продуктов питания. К ним относят вегета-

рианские заменители мяса, сыры, йогурты и т.д. Обычно эти продукты содержат текстурованный растительный белок, соевую муку и масло. Большинство из них как раз за счёт добавления сои становятся дешевле и доступнее для потребителя.

Есть ещё соевые добавки, например, изолят соевого белка. Это такой переработанный соевый белок, который получают из очищенных и обезжиренных бобов. Хлопья сои смешивают со спиртом или щелочной водой, нагревают, а получаемый соевый концентрат перерабатывают в порошок. Полученный изолят соевого белка добавляется во многие обработанные продукты, включая, например, протеиновые батончики. К другим соевым добавкам относят изофлавоны, которые выпускаются в виде капсул, соевый лецитин, выпускаемый в капсулах или в виде порошка.

Соя против холестерина

Считается, что продукты на основе сои оказывают благотворное влияние на организм, в первую очередь они снижают уровень холестерина. В результате исследований выяснилось, что соя снижает уровень плохого холестерина и повышает уровень полезного. При этом исследователи отметили, что такого эффекта не оказывают соевые добавки. Таким свойством обладают только соевые продукты.

Вероятные негативные последствия для организма

Хотя соя имеет множество полезных свойств, ее влияние на организм не до конца изучено. Существуют гипотезы, что ее воздействие может быть и негативным, например, увеличивает риск развития онкологических заболеваний и заболеваний щитовидной железы. Однако, исследования не подтверждают этих утверждений. Более того, потребление сои азиатскими женщинами связывают с более низким риском развития рака. В западных странах соя

вообще не отражается на статистике развития онкологии молочной железы. Это связано с употреблением различных видов и продуктов сои, которая применяется в азиатской и западной кухне. Как правило, в Азии соя употребляется целиком или в виде ферментируемых продуктов. А на западе это чаще всего пищевые добавки.

Влияние на желудок

Последние исследования на животных показали, что некоторые соединения, которые содержатся в сое, негативно влияют на органы пищеварения. Агглютинины сои — это вид антипитательных веществ, которые способны вызывать негативные побочные эффекты, влияя на барьерную функцию кишечника. Они могут нарушить здоровье микробиома, представляющего собой группу полезных бактерий, живущих в ЖКТ. К счастью, проращивание, замачивание, ферментация и приготовление пищи из соевых продуктов помогают уменьшить содержание антипитательных веществ и повысить усвояемость продукта.

Вывод

Очевидно, что для определения влияния потребления сои на состояние здоровья необходимы более серьезные исследования с использованием современных технологий. Нынешние выводы ученых позволяют утверждать, что потребление цельной или ферментированной сои в умеренных количествах не только безопасно, но и полезно для большинства людей. Но едва ли можно это сказать обо всех продуктах, при изготовлении которых соя так или иначе используется. Например, более 90% сои, которая производится в США, является генетически модифицированной. А ведь уже установлено, что соя ГМО содержит выпарки глифосата и имеет плохой питательный профиль в сравнении с органическими бобами.

Валерия Тихонова

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
продажа / ремонт
Т.: 8(473)234-38-80
8-903-858-98-60

ЗДЕСЬ МОЖЕТ БЫТЬ ВАША РЕКЛАМА
8-903-651-61-77

ПОЛИГРАФИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

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

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

ЖАЛЮЗИ
ЛЮБЫЕ ЦВЕТА И ФАКТУРЫ

горизонтальные
вертикальные
алюминиевые
тканевые
фотожалюзи
кассетные жалюзи
рулонные шторы

8 (903) 875-58-22

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ



ОВЕН (21.03 – 20.04)

В личной сфере у Овнов всё как обычно — масса многообещающих знакомств и лёгкого флирта. Что же касается серьёзных отношений, оглянитесь: возможно, тот единственный уже давно рядом с вами. Постарайтесь не утонуть в омуте любви. Свой дом Овны захотят порадовать новыми приобретениями. Во второй половине недели вероятны потери.



ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

Во вторник не требуйте чрепачурного от окружающих, избегайте перенапряжения на работе. Это время способствует творческим порывам и ведению активного образа жизни. В конце недели не стоит раскрывать свои карты, и тем более афишировать свои замыслы: лелейте их подальше от завистливых глаз, старательно оберегайте секреты — тогда достигнете желаемого.



БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

Чтобы добиться в начале этой недели каких-либо значимых успехов, Близнецам следует сосредоточить свою кипучую энергию на чём-нибудь одном. Очень важна предельная осмотрительность во взаимоотношениях — возможны конфликты с окружающими или партнёрами. В субботу захочется поутиться в авантюру и обеспечить себе надёжные тылы, но лучше проведите этот день с семьёй за городом.



РАК (22.06 – 23.07)

Вторник и среда подходят для решения деловых вопросов, используйте личные связи. Можно рассчитывать на исполнение планов и осуществление надежд. В середине недели партнёры помогут Ракам и поработать, и повеселиться. Проведите эти дни с друзьями. Время подходит для осмысления всего происходящего с вами и вокруг вас. Планеты в пятницу ограничат ваши дружеские контакты, предлагая больше времени уделить себе и на время стать эгоистом.



ЛЕВ (24.07 – 23.08)

В течение недели Лев будет вести себя открыто и доброжелательно, стремиться к новым знаниям и умениям, может возникнуть интерес к другим странам, культурам. Перед вступлением в законный брак, присмотритесь к избраннику получше, изучите его пристрастия и удивите его, пригласив в совместное романтическое путешествие. Для многих Львов продолжится благоприятный период в любви.



ДЕВА (24.08 – 21.09)

В начале недели желательнее ничего серьёзного не планировать и ограничить социальные контакты. Возрастёт ваша активность и творческий потенциал. Держитесь подальше от больших скоплений людей. Вероятно возникновение разного рода склоков, оканчиваясь в эпицентре которых вам противопоказано. Дома сможете хорошо отдохнуть и восстановить силы.



ВЕСЫ (22.09 – 23.10)

Начало недели прекрасно подходит для покупки бытовой техники, особенно — телевизоров и пылесосов. Также удачным будет приобретение предметов для личного комфорта и отдыха. В связи с взятием на себя обязательств на работе меняйте не только свою внешность, но и привычки и даже уклад своей жизни. В выходные ожидается высокая активность, деловой подъём, окружающие будут часто обращаться к вам за советом и поддержкой.



СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

Некоторые конфликтные ситуации в семье могут беспокоить Скорпиона в первые три дня недели, но всё остальное время положительный настрой будет помогать в решении большинства вопросов. Не всё, что будет происходить, окажется под контролем Скорпиона. Даже сущие пустяки могут привести к глобальным катаклизмам. Нарушение планов и неожиданные происшествия могут выбить Скорпионов из колеи. От них потребуются быстрые решения и молниеносные действия.



СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

Не упустите шанс наладить отношения с близкими людьми, во всём ищите повод для радости, не допускайте негативных эмоций. Возможны неожиданные поездки или участие в новых творческих разработках. Со среды Стрельцам рекомендуется отвлечься от мыслей эгоцентрического характера и подумать о родных, близких и всех окружающих. С четверга Стрелец будет способен укрепить свои позиции и избавиться от внешнего давления.



КОЗЕРОГ (22.12 – 19.01)

События начала этой недели будут способствовать большинству начинаний Козерога. В случае неудачи, не стоит отчаиваться. Ваше желание может со временем сбыться, однако вам придётся изрядно потрудиться на этой неделе, чтобы получить желаемое несколько раньше. Готовьтесь к напряжённому труду, чтобы отстоять свои идеи и привилегии в каких-то областях. Пятница поможет Козерогам продвигаться в карьере.



ВОДОЛЕЙ (20.01 – 19.02)

С начала недели многое Водолею будет удаваться, особенно если совмещать приятное с полезным. Возможно возникновение острых или непредсказуемых ситуаций, поэтому важно быстро и уверенно принимать правильные решения. Благодаря присущей Водолеям дипломатии им удастся наладить связи с деловыми партнёрами. Многие переменятся к лучшему. В середине недели любым путём уклоняйтесь от принятия ответственных. Полноценный отдых в выходные восстановит силы.



РЫБЫ (20.02 – 20.03)

Если Рыбы не хотят потратить начало недели впустую, им не рекомендуется полагаться на собственную активность. Гораздо лучше отдать инициативу кому-то более энергичному, держась в его фарватере. Обновитесь, пока не наломали дров от сильной усталости. Ситуация улучшится уже к концу недели. Старайтесь избегать перегрузок. Вам по плечу многое, но не все. Подумайте, что помогло бы вам восстановить силы. Спокойный отдых дома? Прогулка? Встреча со старым другом?

НЕ ШУТИ С ПРОВОДКОЙ



Короткое замыкание является частой причиной возникновения пожаров в жилых зданиях. Самые распространенные случаи возгораний связаны с неисправностью электрооборудования и беспечностью людей.

К аварийной ситуации могут привести разные причины: воздействие влаги, тепла, агрессивных сред на изоляцию проводов, перегрузка электросети. Например, замыкание произойдет, если в электрическую розетку попадет вода.

Часто в бытовых условиях можно наблюдать искрение — между проводниками возникает электрический разряд, который может привести к возгоранию. Это может произойти из-за неплотного контакта между розеткой и вилкой или, например, плохо закрепленного выключателя.

Также пользователям следует опасаться перегрузки сети — ситуации, когда суммарный ток, проходящий в проводах, превышает номинальное зна-

чение. В результате провод сильно нагревается и, в случае неправильно подобранного устройства защиты, происходит оплавление изоляции. В случае, если устройство защиты подобрано правильно, и отключит цепь, то частый нагрев изоляции может вызвать её преждевременное старение и разрушение.

Как предотвратить короткое замыкание

- Не перегружать сеть. Как правило, перегрузка происходит там, где работают мощные устройства (чайник, утюг, электроводонагреватель), запитанные по проводам небольшого сечения — скажем, через купленный на рынке дешёвый удлинитель, — да ещё и при одновременной работе. Покупая новый прибор, оцените, выдержит ли его проводка.

- Своевременно устранять неполадки. Если у вас регулярно искрит розетка, греется участок провода, выбивает автомат в щитке, не ждите катастрофы — разберитесь с проблемой. Если в доме ощущает-

ся запах горелой изоляции или наблюдается задымление, отключите электричество в щитке, а уже потом приступите к поиску проблемного участка и устранению неисправности. Если же нет возможности быстро добраться до щитка, а признаки горения всё заметнее, вспомните, что тушить проводку водой нельзя — для этой цели используются специальные огнетушители.

- Отключите питание для электроприборов (за исключением необходимых) и приведите квартиру в порядок, если уезжаете на длительное время.

- Выяснить местонахождение проводки до начала ремонтных работ. Не начинайте ремонт стен или пола, не проверив местонахождение проводки, есть вероятность повредить их при сверлении.

Изучаем уязвимости

Если вы снимаете или покупаете жильё, проведите ревизию электропроводки. Система электропитания может находиться в настолько плохом состоянии, что её придётся поменять полностью, а это процесс сделать до въезда.

Следует проверить:

- состояние изоляции электропроводки. Если на открытых частях электропроводки изоляция рассыпается, то вся линия нуждается в замене. Если идет речь о съемной квартире, стоит подумать о поиске другого жилья.

- розетки, патроны и выключатели. Все они должны быть качественными, плотно держаться в стене и работать без искрения. Правильное количество и размещение розеток практически исключает применение тройников и удлинителей.

- сечение кабеля в распределительных коробках и помещениях. Для кварти-

бором техники оно составляет не менее 2,5 кв. мм (т. е. диаметр провода — 1,78 мм). Соединение проводов должно осуществляться исключительно при помощи сжимов, клемников или пайки — обычная скрутка может стать причиной пожара.

- места соединений проводов. Зачастую по соображениям экономии используется комбинированная проводка: розетки подключаются медными проводами, а осветительные приборы — алюминиевыми. В этом случае соединение разных металлов выполняется через специальные зажимы или колодки, чтобы не допустить их прямого контакта, вызывающего сильное окисление места стыка, которое, в свою очередь, приводит к нагреву и обгоранию.

- количество и качество автоматов в щитке. Грамотное решение в современной квартире — разделить жильё на отдельные зоны (комнаты), каждая из которых запитывается отдельными кабелями на два автоматических выключателя — освещение и группы розеток. Для наиболее мощных и/или постоянно работающих приборов, к примеру, на холодильник или стиральную машину, рекомендуется поставить отдельный автоматический выключатель или УЗО. Это нужно для того, чтобы при отъезде на 2-3 дня можно было обесточить квартиру, оставив работающей только «холодильную» линию.

Расположенные в щитке автоматические выключатели должны быть новыми и их номинал должен соответствовать сечению проводки. Все зоны с прямым доступом к воде (кухня, ванная, туалет) целесообразно защитить устройством защитного отключения (УЗО) и установить там розетки, защищённые от попадания влаги.

Роман Дежнёв

Двери

ВХОДНЫЕ / МЕЖКОМНАТНЫЕ

**Замер
Выезд мастера
Установка**

8-903-651-61-77



ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
квартирные и офисные
ПЕРЕЕЗДЫ
УСЛУГИ ГРУЗЧИКОВ
8-903-651-45-99



НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

- Глянцевые
- Матовые
- 3D печать

Большой выбор
цветов и фактур

8(473)251-45-11



МЕТАЛЛОЧЕРЕПИЦА
RUUKKI FINNERA
ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

8 (473) 251-49-55

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 15%
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА
КРЫШИ, ЗАБОРЫ, БЕСЕДКИ, ВЕРАНДЫ И Т.Д.
ТЕЛ.: 8-909-210-61-61
*Действует постоянно. Подробности по тел.

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
КРЫШИ ЗАБОРЫ САЙДИНГ
ОТМОСТКА ДОМА С НУЛЯ
РЕМОНТ СТАРЫХ ДОМОВ
Т. 89191811560 ДМИТРИЙ
Т.89304099516

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ СВОЕГО МАТЕРИАЛА
дома, крыши, сайдинг,
полы, тротуарные плиты
Пенсионерам СКИДКА**
8-906-581-40-92 Иван
8-920-401-01-77 Васильевич
**Действ. постоянно, подробности по тел.

КОПКА КОЛОДЦЕВ
Бурение скважин
гарантией
8-473-251-45-11

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
РАБОТАЕМ С НАШИМ МАТЕРИАЛОМ
КРОВЛЯ, ХОЗБЛОКИ, ФАСАД,
ЗАБОРЫ, ФУНДАМЕНТ
Т.8-905-651-17-18 ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА
*Действует постоянно. Подробности по тел.

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
КРОВЛИ, ФАСАДЫ, ОТМОСТКА
ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ
РАБОТАЕМ СО СВОИМ МАТЕРИАЛОМ
8 960 136 05 53 ВЛАДИМИР
до 3 этажей

СТРОИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА
РЕМОНТ СТАРЫХ ДОМОВ И КВАРТИР
КРОВЛЯ, ЗАБОРЫ И ДР.
ПЕНСИОНЕРАМ И ИНВАЛИДАМ СКИДКА 15%
ТЕЛ: 8-903-651-45-99
*Действует постоянно. Подробности по тел.

РЕМОНТ СТАРЫХ КРЫШ
СТЯЖКА ДОМОВ, ОТМОСТКА
РЕМОНТ СТАРЫХ ПОЛОВ,
РАБОТАЕМ СО СВОИМ МАТЕРИАЛОМ
8(920)229-35-47 ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 15%
8(915)549-19-65
*Действует постоянно. Подробности по тел.

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
КРОВЛЯ, ФАСАДЫ И Т.Д.
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА
ТЕЛ: 8-962-327-63-57
до 3 этажей

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

РЕМОНТ ОКОН ПЛАСТИКОВЫХ

Устранение продувания
Регулировка створок
Москитные сетки
Замена стеклопакета
Защита от детей

8-903-651-45-11



ОКНА ПВХ
ДОСТАВКА
УСТАНОВКА
РЕМОНТ
ОБСЛУЖИВАНИЕ

С ГАРАНТИЕЙ

8(473)251-45-11

КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ
ИЗГОТОВЛЕНИЕ НА ЗАКАЗ
ШКАФЫ, КУХНИ, ГОСТИНЫЕ,
ПРИХОЖИЕ, ДЕТСКИЕ,
ГАРДЕРОБНЫЕ

8-473-251-61-77

ПРОДАМ

Разное

Слуховые аппараты. Продажа/ремонт. тел.8(473)234-3880, 8-903-858-9860

КУПЛЮ

Бытовая и цифровая техника

Куплю любую аудиотехнику (колонки, усилители, проигрыватели). тел.8-919-181-2453

УСЛУГИ

Строительство, ремонт

Установка заборов. Навесы. Ворота. тел.8(473)240-4647, 8-920-404-4048

Строим честно. Кровля, фасады и т.д. До трех этажей. тел.8-906-583-6121

Строительная бригада. Кровля, фасады и т.д. Все виды работ из нашего материала (до 3 этажей). тел.8-962-327-6357

Строительная бригада. Крыши, заборы, сайдинг, отмостка дома с нуля, ремонт старых домов. тел.8-919-181-1560, 8-930-409-9516

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

Натяжные потолки

Натяжные потолки. Выезд и замер бесплатно. тел.8-908-147-9595

Отделочные работы

Двери. Окна. Откосы. тел.8-915-544-1601

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

РЕМОНТ КРОВЛИ, ФАСАДОВ, ОТМОСТКА ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ
ТЕЛ: 8-903-651-45-11

до 3 этажей

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ, КРЫШИ, ВЕРАНДЫ, ЗАБОРЫ, ШТУКАТУРКА, САЙДИНГ И ДР.
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА*
8-903-651-61-77

*Действует постоянно. Подробности по тел.

Сантехника, электрика

Услуги электрика. тел.8-960-117-9776

Магия и гадание

(Немедицинские услуги)

Матушка Светлана. Помогаю более 30 лет. Помогу восстановить семью, настрою на удачу и семейное благополучие, отворот, приворот по фото. Гадание на картах, камнях, выливание на доске. тел.8-906-676-3901

РЕМОНТ

Мягкой мебели

Рем. и перетяжка мебели. тел.8-920-441-4066

Бытовой техники

Ремонт холодильников на дому. Частный мастер Юрий. тел.8-952-951-1943

Ремонт холодильников на дому. Скидки до 30% (Дейст. пост. Подр. по тел.). тел.8-906-674-2128
Василий

Ремонт стиральных машин. Опыт 15 лет. Без посредников. Недорого. тел.228-6839

Стиральных машин ремонт, кондиционеров, холодильников. Выезд и диагностика беспл. Пенсионерам скидка 30%. Ремонтирую после др.мастеров. тел.8-915-546-5479
Андрей, без посредников

Телевизоров, СВЧ ремонт. Гарантия. тел.257-0622

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

ЗАМЕР БЕСПЛАТНО
8-903-651-45-11

РАБОТА

Крупному предприятию в Воронежской области СРОЧНО требуются РАБОЧИЕ на мясокомбинат з/п 50000-70000 руб. (без опыта работы). Бесплатное проживание, бесплатное питание (комплексный обед). Тел.8-991-398-96-55

Срочно требуются СИДЕЛКИ. Вахта в Москве. З/п до 56000 за 45 дней. Бесплатно: проживание, питание, униформа, встреча на вокзале. тел.8-925-486-8525

Требуется МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ в редакцию газеты. Офис в центре, график работы с 9 до 18, з/п по результатам собеседования. тел.8-903-651-6177 WA

Требуется приёмщик заказов. До 29000 р. тел.8-920-413-7647

Требуются ШВЕИ. Графики 5/2 или 6/1 (по желанию). З/п сдельная. тел.8-909-215-8987*Требуются на вахту предприятия в Воронежской обл. (Рамонский р-н) РАБОЧИЕ ПО УХОДУ ЗА ЖИВОТНЫМИ. З/п 50000 руб. Бесплатное проживание, питание (комплекс.обед). тел.8-991-398-9655

Воронежский тепличный комбинат приглашает на работу: рабочую по уходу за растениями, оператора котельной, охранника-контролера, слесаря гектара, слесаря-сантехника, каменщика-обмуровщика, слесаря-химика, грузчика, тракториста. Полный соцпакет, з/п 2 раза/мес. тел.234-5412

Чоп срочно требуются лицензированные охранники. тел.8-960-132-31-02

Требуются ОХРАНИКИ в Москву и область. Вахта, проживание, питание, форма БЕСПЛАТНО. тел.8-968-543-1669; 8-800-250-3099

РЕМОНТ НА ДОМУ

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

ОХРАННИК. Вахта в Москве. з/п от 1600 руб./сутки, проживание. тел.8-926-973-2663

Требуются ОХРАННИКИ, Москва и область. Вахта 15/15, 30/15, аванс зп 1800 руб/сутки после вахты. тел.8-916-940-8624

Требуются ОХРАННИКИ. Склад, стройка Москва. Вахта, от 1800 руб/сутки аванс, ЗП после вахты. тел.8-916-444-3841

Требуются ОХРАННИКИ. Работа в Воронеже. График суточный 1/2. От 1500 руб/сут. тел.8-960-135-7737

Требуются УБОРЩИЦЫ/ИК з/п 17000 руб./мес. Бытовые услуги, помощь по дому. Графики: 5/2, 16.00-24.00 з/п 17000 руб.; 2/2, 9.00-21.00, з/п 1100 руб./смена. тел.8-950-750-8377

Требуются на работу УБОРЩИКИ/ЦЫ, ДВОРНИКИ, РАБОЧИЕ, ТРАКТОРИСТЫ. Своевременная з/п, все районы города, удобные графики работы, возможна вахта. тел.8-900-304-2449

Упаковщик-комплектовщик (вахта). З/п 60000 руб., оплата каждую неделю. т. 8-967-033-3243

На вахту в МО приглашаем: КОМПЛЕКТОВЩИЦЫ(КИ) з/п от 60000 руб., ВОДИТЕЛИ ПОГРУЗЧИКОВ з/п от 75000 руб. Стабильная з/п, указана за 30 смен! Проживание, питание, доставка, спецодежда – бесплатно. тел.8-938-152-7564, 8-919-899-5489

На хлебокомбинат в г.Подольск требуются: водители з/п до 85000 руб., наладчики слесари-ремонтники з/п 50000 руб., операторы линии, пекари з/п 46000 руб. Предоставляем бесплатное общежитие. тел.8-925-011-3820

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

**ПРОФНАСТИЛ
МЕТАЛЛОЧЕРЕПИЦА**

ВОДОСТОЙКИЕ СИСТЕМЫ, МЕТАЛЛИЧЕСКИЙ ШТАКЕТНИК, ЗАБОРЫ, ВОРОТА

8-903-651-45-11

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

3D печать на потолках
Большой выбор цветов и фактур
Качественный монтаж
Замер бесплатно
Выезд в районы
Большой выбор люстр и софитов

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

ЗЕМЛЯНЫЕ РАБОТЫ

КОПКА ПОД ФУНДАМЕНТ
КОТЛОВАНЫ
ТРАНШЕИ
КОЛОДЦЫ
ПОГРЕБЫ
СЕПТИК

8-903-651-49-55

СУВЕНИРНАЯ ПРОДУКЦИЯ

ФУТБОЛКИ КРУЖКИ
МАГНИТЫ ПАКЕТЫ
РУЧКИ

INFO@SOROKA.RU
8-473-210-48-38

КУПОН БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

только для поздравления, благодарности, некролога

Пишем, вырезаем, приносим в редакцию

Поздравление Благодарность Некролог*

ТЕКСТ ОБЪЯВЛЕНИЯ

Заполнять печатными буквами

* При подаче объявления в рубрику «Некролог» необходимо предоставить паспорт

ОБЪЯВЛЕНИЯ ПРИНИМАЮТСЯ В ОФИСЕ РЕДАКЦИИ ГАЗЕТЫ «РЕКЛАМНАЯ СОРОКА» по адресу: г. Воронеж, ул. Моисеева, д. 10, тел.: +7(473) 210-48-38

рекламная
СОРОКАв редакцию
газеты
ТРЕБУЕТСЯ**8-903-651-61-77**ул. Моисеева, 10, 3 этаж
info@soroka.ru**Условия:**

- обучение
- телефония за счет компании
- водитель
- тестовая неделя оплачивается как рабочая
- заработная плата: оклад + агентское вознаграждение 30%
- работа в офисе
- новый офис в центре города
- официальное трудоустройство, выплаты 3/п 2 раза/месяц

**МЕНЕДЖЕР
ПО РЕКЛАМЕ**Можно без опыта работы
Зарботная плата от 30 000 рубВерхняя планка дохода не ограничена
и зависит только от вашего трудолюбия**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!

**УСЛУГИ КУРЬЕРСКОЙ СЛУЖБЫ**Адресная доставка, распространение
рекламной продукции промоутерами8 (473) 251-47-44
info@soroka.ru

**МЕБЕЛЬ
НА ЗАКАЗ**

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

ЗАМЕР И ДОСТАВКА БЕСПЛАТНО

251-61-77

для скорой
ДОСТАВКИ ПОЧТОВОЙ
КОРРЕСПОНДЕНЦИИ

**ТРЕБУЮТСЯ
ПОЧТАЛЬОНЫ**

НА ПОСТОЯННУЮ ОСНОВУ

8-473-251-47-44

**НАТЯЖНЫЕ
ПОТОЛКИ**

ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

- МНОГОУРОВНЕВЫЕ
- С ФОТОПЕЧАТЬЮ
- ГЛЯНЦЕВЫЕ
- МАТОВЫЕ

**БОЛЬШОЙ
ВЫБОР**
цветов и фактур

8-903-651-45-11

**УВАЖАЕМЫЕ КЛИЕНТЫ****ТЕПЕРЬ ВЫ МОЖЕТЕ
ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ
НА НАШЕМ САЙТЕ**

☎ +7 (473) 210-48-38

📺 reklamnaya_soroka

soroka.ru