

рекламная СОРОКА

Газета №1
по Воронежской
области*



ТИРАЖ
250 000
экземпляров

№37 (82) от 03.10.2022 г.
Распространяется с 03.10 по 09.10.2022 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



СПОРТ - НОРМА ЖИЗНИ стр. 4

НОВОСТИ

2

ТЕМА НЕДЕЛИ

3

РАЗГОВОР О...

4

ЗДОРОВЬЕ

5

РЕМОНТ

6

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

7

**СВЕЖИЕ
ВАКАНСИИ**
на стр 2

**ОСЕНЬ:
УКРЕПЛЯЕМ
ИММУНИТЕТ**
стр. 3

Фото с сайта wikifoto.ru

**НАБОР
В ДЕТСКИЕ
СЕКЦИИ**

-ДЕТСКИЙ ФИТНЕС
-ТАНЦЫ
-УРОКИ ВОКАЛА

8 (903) 651-61-77

Реклама для изучения спроса

**НАТЯЖНЫЕ
ПОТОЛКИ**
ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

- Глянцевые
- Матовые
- 3D печать

Большой выбор
цветов и фактур

251-45-11

Реклама для изучения спроса

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

КУПЛЮ БАЛЛОНЫ

- кислородные **дорого**
- углекислотные
- аргоновые
- гелиевые
- водородные
- метановые

Самовывоз
Расчет на месте

8 951 851-73-93
8 909 210-33-39

*Бу
и новые*

Крупной оптовой фирме требуются
ВОДИТЕЛИ КАТЕГОРИИ «Е»
междугородные, междугородние перевозчики,
карты ЕСТ, СЗС, медицинская, оплата своевременно,
7 Р/км + доп. выплаты

8(930)414-86-45
ИНН: 6332108675

**ПЕЧАТЬ
ВИЗИТОК**
8-903-651-41-22

**БУРЕНИЕ
СКВАЖИН**

ВОЗМОЖНА
РАССРОЧКА

**МОНТАЖ
НАСОСНОГО
ОБОРУДОВАНИЯ**
БУРЕНИЕ БЕЗ ЗАЕЗДА
НА УЧАСТОК

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

Действует постоянно. 1 Кадровости по тел.

Уникальные экскурсии
в Воронежской области

**ТУРЫ ВЫХОДНОГО ДНЯ,
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ
И ГРУППОВЫЕ ЭКСКУРСИИ**

*Узнай
родной край
по-новому!*

251-49-55

Реклама для изучения спроса

СоцКомВклад
ВЛОЖЕНИЯ ЗАСТРАХОВАНЫ НА СУММУ ДО 1 400 000 РУБ.

**до 17%
ГODOVЫХ**

Вложения
застрахованы

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 %
			от 500 001 руб. и выше	14,0 %
Абсолют +	365 дней	от 30 000 руб. до 200 000 руб.	14,5 %	
			от 200 001 руб. до 400 000 руб.	15,0 %
			от 400 001 руб. до 500 000 руб.	15,5 %
			от 500 001 руб. и выше	15,5 %
Юбилейный 17	548 дней	от 50 000 руб.	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

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

*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



Воронежцев предупредили о сбоях в телевещании в течение ближайшего месяца

Помехи связаны с солнечной интерференцией

Жителей Воронежской области предупредили о возможных помехах в телевещании в период с 27 сентября по 20 октября. Сбои могут происходить в первой половине дня – с 11:33 до 12:42. На качество вещания повлияет осенняя солнечная интерференция: сигналы Солнца могут заглушать спутники связи.

Современные цифровые технологии трансляции сводят воздействие интерференции к минимуму – оборудование переключается в нужный момент на сигнал с резервного спутника. Однако в некоторых случаях картинка на экране ТВ может замереть, «рассыпаться» или полностью пропасть.

Специалисты радиотелепередающего центра советуют перезагрузить телевизор или телеприставку, чтобы качество изображения пришло в норму.



В Воронеже с октября изменились номера 9 автобусных маршрутов

Маршрут №37А продлят
В Воронеже с 1 октября изменились номера маршрутов девяти городских автобусов. Помимо этого, муниципальный маршрут №37А продлен до улицы Антонова-Овсенко.

Вносятся изменения:

маршрут №37А «Улица Владимира Невского – ВАСО» получил номер 97 «Улица Антонова-Овсенко – ВАСО»;

маршрут №122 «Поселок Буденный – микрорайон Отрожка» получил номер 22;

маршрут №3В «ВРТТЗ – Нефтебаза» получил номер 38;

маршрут №125А «Улица Лидии Рябцевой – микрорайон Тенистый (Областной туберкулезный диспансер)» получил номер 55;

маршрут №88А «Улица Перхоровича – микрорайон Боровое (остановка «Улица Сельская»)» получил номер 89;

маршрут №70М «Улица Перхоровича – улица Березовая Роща» получил номер 70;

маршрут №70А «Улица Перхоровича – улица Морозова» получил номер 71;

маршрут №68Т «Институт – завод ГОО» получил номер 68;

маршрут №58В «Улица Мало-Терновоя – Гипермаркет «Линия»» получил номер 58.



В Воронеже объявили поиск подрядчика для строительства школы на 1500 мест за 2 млрд рублей

Учебное заведение построят на улице Покровской

В Воронеже приступили к поиску подрядчика для проектировки и строительства новой школы на 1500 мест на улице Покровской, вблизи ЖК «Каштановый». Начальная цена контракта составляет около 2 млрд. Планируется, что школа будет сдана в 2024 году.

В обязанность подрядчика войдет выполнение геодезических, геологических, экологических работ, разработка проектной документации, дизайн интерьеров и внесение предложений по благоустройству. Далее на основе проекта, прошедшего государственную экспертизу, будут выполнены строительные работы.

Площадь будущего учебного заведения составит более 26 тыс. квадратных метров с переменной этажностью от двух до пяти этажей. В школе откроют не менее 60 классов, оснащенных современным оборудованием.

В мэрии Воронежа отметили, что проект школы будет аналогичен учебному заведению на улице Домостроителей. Планы по возведению объекта на улице Покровской обсуждались на еженедельной планерке в мэрии.

Согласно документации, опубликованной на портале госзакупок, заявки на участие в аукционе принимаются до

10 октября. Победителя торгов объявят 13 октября. Заказчиком выступает управление строительной политики администрации города.



Воронежцы могут бесплатно вакцинировать питомцев от бешенства

Иммунизацию проведут сотрудники городской ветеринарной службы

Воронежцы могут бесплатно вакцинировать своих питомцев от бешенства. Привить домашних животных можно в клинике на улице 20 лет ВЛКСМ, 50. Акция приурочена ко Всемирному дню борьбы с бешенством. Об этом сообщили сотрудники городской ветеринарной службы.

Сотрудники учреждения также напомнили, что, если питомца покусали, его необходимо доставить в государственные ветеринарные клиники для установления диагноза. Человеку, если его укусили, следует обратиться в Пастеровский пункт по адресу: проспект Революции, 48а.

По материалам сайта: r1avr.ru

ТРЕБУЮТСЯ УБОРЩИКИ ДВОРНИКИ
График 5/2 (8:00 до 17:00)
З/п от 25 000 р.
Выплата два раза в месяц
+7(920)408-47-96

Реклама для изучения спроса

ТРЕБУЮТСЯ ГРУЗЧИКИ РАЗНОРАБОЧИЕ
251-61-77

Реклама для изучения спроса

ТРЕБУЕТСЯ ПОЧТАЛОН
8-473-210-48-38

В редакцию газеты **рекламная СОРОКА**
ТРЕБУЕТСЯ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ
8-903-651-61-77
info@soroka.ru
з/п по результатам собеседования

ВАКАНСИИ

ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛЬ-АВТОСЛЕСАРЬ ВОДИТЕЛЬ АВТОГРУЗЧИКА
з/п 30000 руб. Оформление по ТК РФ, полный соцпакет.
8(473)239-73-02
8(473)247-58-58

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ РАБОТА ВАХТА 20/20
МОСКВА, МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
ТЕЛ.: 8-905-568-64-09
ИНН: 77114395342

РАБОТА ВАХТОЙ РАЗНОРАБОЧИЕ, ШТУКАТУРЫ, СВАРЩИКИ, БЕТОНЩИКИ, ЭКСКАВАТОРЩИКИ.
8(982)828-34-63

ТРАНСПОРТНОЙ КОМПАНИИ ТРЕБУЮТСЯ **ВОДИТЕЛИ КАТЕГОРИИ «В», «С»**
З/П ОТ 70 000 РУБ./МЕС.
Выплаты после каждого рейса
8(930)402-91-30 ИГОРЬ
ИНН: 112106224229

ТРЕБУЮТСЯ ШВЕЯ на детское производство
Кладовщик-Грузчик
Графики 5/2 или 6/1 (по желанию!)
Т. 8-909-215-89-87
ИНН: 3662274496

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ
Г. МОСКВА. ВАХТА 15/15, 30/30
8 916 172 27 82
ИНН: 7729508123

РАБОТА ВАХТОЙ В МОСКВЕ И МО. ОХРАННИК-КОНТРОЛЕР
15/15, 30/15 ДНЕВНЫЕ, СУТОЧНЫЕ СМЕНЫ, АВАНСИРОВАНИЕ, З/П ПОСЛЕ ВАХТЫ, КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ПРОЖИВАНИЯ
8(495)150-52-98
МОСКВА И БРАТИСЛАВСК, УЛ. ЛЮБИМСКАЯ Д.151 С ТЫЛКОЙ СТОРОНЫ, ПОДЪЕЗД 9
ИНН: 7726400227

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ ГРАЖДАНЕ РФ И ИНОСТРАНЦЫ РАБОЧИЕ
З/П ОТ 45 000 РУБ
МОЙЩИК ТАРЫ
З/П 32 000 РУБ
УПАКОВЩИКИ
З/П 45 000 РУБ
8 (473) 210 73 43
8 (920) 414 00 75
ИНН: 3665057179

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

Крупному предприятию **ТРЕБУЮТСЯ**
ТОКАРЬ • ТЕРМИСТ • ФРЕЗЕРОВЩИК • СЛЕСАРЬ
БЕСПЛАТНОЕ ЖИЛЬЕ И ПИТАНИЕ, З/П ОТ 100 000 РУБ./МЕС.
8(991)842-77-66
ИНН: 1657247870

В ООО «ТВЦ «ЯРМАРКА» (УЛ. ДОНБАССКАЯ, 23) **ТРЕБУЮТСЯ**
УБОРЩИЦА (К)
ГРАФИК РАБОТЫ: 7/7, З/П 15500 РУБ.
КОНТРОЛЕР-КАССИР СЛУЖЕБНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ
ГРАФИК РАБОТЫ: 5/2 (ВЫХ. - ПН, ВТ.) С 9.00 ДО 16.00. З/П 16000 РУБ.
8(473)235-59-50
ИНН: 3664228706

ОХРАННИКИ НА ВАХТУ
в Москву и МО
проживание и питание **БЕСПЛАТНО**
з/п от 1700 руб/сутки
8-903-651-49-55
Реклама для изучения спроса

ПРИГЛАШАЕТ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ
Слесаря
Инженера по ремонту котельного оборудования
Грузчика
Тракториста
Оператора котельной
Электрика
В зимне-весенний период еженедельно выходные дни, бесплатная доставка до места работы и обратно
Полный соцпакет, з/п 2 раза/мес.
234-54-12
ИНН: 3665022352

На производство в Придонском районе **ТРЕБУЮТСЯ**
ОПЕРАТОРЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ЛИНИИ
ПЕЧАТНИКИ ФЛЕКСОПЕЧАТИ
КОНТРОЛЕР ОК
ДВОРНИК
УПАКОВЩИК-КОНТРОЛЕР
СЛЕСАРИ/НАЛАДЧИКИ
8(473) 200-76-89; 8(960) 113-19-49
ИНН: 3665065067

ООО «ПЕЧАТЬ ЧЕРНОЗЕМЬЯ» **ПРИГЛАШАЕТ ПРОДАВЦОВ**
Печатной продукции (книжки, газеты, журналы) в киоски
Работа рядом с домом, своевременная 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

В СТАБИЛЬНУЮ КОМПАНИЮ **ТРЕБУЮТСЯ УБОРЩИКИ** З/П 20-000 РУБ.
ОПЕРАТОР ПОЛОМОЕЧНОЙ МАШИНЫ З/П 22-000 РУБ.
График: 5/2, оформление по ТК РФ.
8(951)546-92-42
УЛ. ЦИОЛКОВСКОГО, 27
ИНН: 7708398399

GSR РАБОТА НА МОЛОЧНОЕ ПРОИЗВОДСТВО ТРЕБУЮТСЯ
упаковщики-комплектующие
грузчики
уборщики
Наличие ЛМК обязательно. Гибкий график. Стабильная работа. Ежемесячные выплаты.
8(920)223-16-88
ИНН: 7728454852

СВЕЖИЕ ВАКАНСИИ В ТРЦ «МАКСИМИР»
УБОРЩИЦА (К)
2/2 ДЕНЬ ИЛИ НОЧЬ, 21 000 РУБ./МЕС.
5/2 ПО 8 ЧАСОВ, 25 000 РУБ./МЕС.
ДВОРНИК
2/2 ДЕНЬ ИЛИ НОЧЬ, 21 000 РУБ./МЕС.

В БЦ «МЕГИОН»
УБОРЩИЦА (К)
2/2 ДЕНЬ ИЛИ НОЧЬ, 19 000 РУБ./МЕС.
5/2 ПО 8 ЧАСОВ, 19 000 РУБ./МЕС.
В БЦ «ГАЛЕОН»
УБОРЩИЦА (К)
2/2 ДЕНЬ ИЛИ НОЧЬ, 19 000 РУБ./МЕС.
5/2 ПО 8 ЧАСОВ, 25 000 РУБ./МЕС.
НА Э-Д «ВИДЕОФОН»
УБОРЩИЦА (К)
5/2, 15 000-19 000 РУБ./МЕС.
ДВОРНИК
5/2 ПО 8 ЧАСОВ, 20 000 РУБ./МЕС.
ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК: **8(900)963-96-59**
ИРИНА
ИНН: 3661052677

УВАЖАЕМЫЕ КЛИЕНТЫ
ТЕПЕРЬ ВЫ МОЖЕТЕ ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ НА НАШЕМ САЙТЕ
+7 (473) 210-48-38
soroka.ru

ОСЕНЬ: УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ



Ни для кого не секрет, что сезонные продукты – самые полезные. Поэтому не стоит упускать возможности полакомиться дарами природы, даже если богатое на сочные и яркие фрукты и овощи лето подошло к концу. Перечисляем самые полезные осенние продукты.

Тыква

Еще наши предки применяли тыкву в качестве средства в борьбе с атеросклерозом, запорами, проблемами почек и сердца. Все это благодаря ошелачивающим свойствам овоща. Мякоть тыквы полна пищевыми волокнами, богата витаминами E, A, C, D и группы B, помимо этого, в ней много калия, магния, кальция, железа и клетчатки. Тыква, кроме того, ускоряет обмен веществ, а еще выводит вредный холестерин. Врачи рекомендуют есть овощ вместе с семечками, поскольку в них находится много ценных растительных масел и белка.

По словам специалистов, тыква невероятно полезна для организма человека, поэтому ее нужно есть регуляр-

но, особенно осенью, когда овощ можно найти практически во всех супермаркетах. Что же в ней особенного? Тыква – кладезь бета-каротина, являющегося по сути провитамином A или мощным антиоксидантом, который способен не только помешать продуцироваться злокачественным новообразованиям, но и замедлить процесс старения.

Незаменимый для сердца продукт

Стоит отметить, что все полезные вещества при термической обработке овоща сохраняются и не передаются никаким изменениям. Это касается пищевой клетчатки и калия, содержащихся в тыкве в больших количествах. Именно эти вещества благотворно влияют на работу сердечно-сосудистой системы.

Находка для всех худеющих

Тыква полезна для абсолютного большинства людей и даже для приверженцев самых различных диет и систем питания. Рекомендуется добавлять тыкву в свой рацион тем

людям, которые следят за своей фигурой. Несмотря на то, что многих пугает, что у тыквы очень высокий гликемический индекс, углеводная нагрузка у нее низкая, поэтому тыкву можно спокойно есть людям во время диеты, даже людям с сахарным диабетом (в любом случае, лучше проконсультироваться со специалистом).

Грибы

Грибы – это кладезь быстроусвояемых белков, витаминов и антиоксидантов. Например, лисички являются отличным противогрибковым и противопаразитарным средством. А еще они улучшают работу печени и очень полезны при гепатите. Боровики – это рекордсмены по количеству витамина D, который так необходим организму осенью. В этих грибах много серы и полисахаридов, которые оказывают тонизирующее и противовоспалительное действие. Рыжики полны лактариовиолином, природным антибиотиком. А вот опять способствуют нормальной работе щитовидной железы и являются источником противораковых веществ.

Яблоки

Мало кто знает, но все активные вещества, например, железо, калий, йод, магний накапливаются в яблоках именно осенью. В этот период они богаты витаминами C, A, PP, B1, B3 и дубильными веществами. Яблоки способствуют хорошему пищеварению, помогают от запоров и дисбактериоза. Они обладают антимикробным и антигрибковым действием, ускоряют метаболизм и повышают иммунитет. Все это делает яблоки идеальным средством для детокса и похудения. Но старайтесь выбирать домашние яблоки из своего сада или рынка. Красивые глянцевого цвета супермаркетов зачастую лишены большинства полезных свойств. Отдавайте предпочтение ранету, полукультурке, белому наливу или антоновке.

Кабачки

Кабачки удобны тем, что могут храниться после сбора еще до самой зимы. Поэтому готовить различные блюда из этого полезного овоща можно целый сезон. Кабачки быстро усваиваются, богаты углеводами, белками, калием и пектином. Они очищают организм от токсинов и нормализуют давление. При нарушениях пищеварительной системы овощ особенно полезен. Он также повышает иммунитет и борется с инфекциями в организме.

Горячие супы из овощей

Осенью нет ничего лучше горячих крем-супов, приготовленных из сезонных овощей: тыквы, пастернака, батата. Эти продукты не толь-

ко улучшают пищеварение, нормализуют метаболические процессы, но и укрепляют иммунитет.

Согласно рекомендациям диетологов, необходимо добавить в свой рацион и такие продукты, как чеснок, лук, грибы, тыква, кабачки, репа, свекла, капуста – они снабдят организм витаминами и минералами.

Пряности

Отличными профилактическими средствами многих болезней являются традиционные пряности: чеснок, корица и имбирь. С их помощью можно разнообразить рацион.

Цитрусовые

По словам врачей, в периоды осенних заболеваний необходимо есть богатые эфирными маслами цитрусовые: апельсин и грейпфрут. Помимо насыщения витамином C, польза заключается в том, что они тонизируют и повышают настроение.

Облепиховый чай

Благодаря своим свойствам, осенняя ягода способствует укреплению иммунитета и помогает избавиться от различных недугов.

Облепиха, как известно, одна из самых популярных осенних ягод, обладающая целебными и лекарственными свойствами. При этом растению найдется применение практически везде. Одним из самых простых способов извлечь из нее пользу для здоровья – приготовить вкусный и эффективный в борьбе с простудами облепиховый чай. Он станет вашим любимым напитком. Однако, чтобы его правильно заварить, нужно соблюдать важ-

ные требования, иначе чай не принесет никакого эффекта, кроме удовольствия, разумеется. Для начала разберемся, в чем заключается польза чая из осенней ягоды.

Целебные свойства напитка

Напиток, приготовленный из облепихи, богат самыми разнообразными полезными веществами: провитамином A, витаминами E, K, C, а также витамином B и фолиевой кислотой, которые способствуют укреплению волос и ногтей.

Большое преимущество облепихового чая заключается в том, что ягода содержит такие природные сахара, как глюкоза и фруктоза, наделяющие организм быстрой энергией.

Более того, облепиха является источником полезных жирных кислот Омега-3 и Омега-6 и минералов: калия, магния, фосфора, магния, кремния других веществ, отвечающих за очищение и расширение сосудов.

Также горячий напиток способствует укреплению иммунной системы и затягиванию ран.

Олеиновая кислота, содержащаяся в облепихе, отвечает за понижение артериального давления и нормализацию работы сердца и сосудов.

Закономерно, что благодаря своим свойствам облепиху принято называть природным биостимулятором. И, конечно, невозможно не отметить, что напиток из облепихи полезен как взрослым, так и детям.

Олеся Иванова

ВЕЛИКАЯ ИСТОРИЯ. СТАВШАЯ ЛЕГЕНДОЙ

СЕРДЦЕ ПАРМЫ

В КИНО С 6 ОКТЯБРЯ

ЖАНР
ИСТОРИЧЕСКАЯ ДРАМА

16+

Князь Михан был рожден в языческих таежных землях – там, где шаманы приносили кровавые жертвы, чтобы отогнать темных духов и сохранить равновесие. Здесь он встретил ту, в которой – вся красота мира и сила ведьмы-ламии. Ту, быть с которой ему запрещают законы. Эта любовь навсегда изменит судьбу Михана и его родной Пармы. Ему предстоит сражаться, защищая свой мир от злого рока и от тех, кто придет с мечом в поисках богатств и новых земель.



МАКСИМИР
КИНО

ЛЕНИНСКИЙ пр-т 174п
MAXI-MIR-KINO.RU
+7 (473) 2-333-777




СМОТРИ В КИНО ТАКЖЕ ПО ПУШКИНСКОЙ КАРТЕ

СПОРТ – НОРМА ЖИЗНИ



Человеческое тело является самым совершенным механизмом, а каждый из нас должен поддерживать этот механизм в наилучшем состоянии. Это позволяет задержать наступление старости и болезней. Нет сомнений, что здоровый человек может больше получать от жизни и больше давать другим людям.

Потребность в физическом и психическом здоровье в основном обусловлена искусственной средой обитания. Ритм жизни, особенно в больших городах, постоянно ускоряется, а современные технологии не позволяют нам пользоваться своим телом так, как было предназначено природой. Поэтому многие из нас живут в состоянии стресса и напряжения, а врачи прописывают миллионы антидепрессантов, транквилизаторов и снотворных таблеток. Еще не так давно об этих препаратах никто не знал, но сейчас они вошли в обиход, ими пользуются те люди, которые считают себя вполне здоровыми и уверены, что спорт им не нужен вовсе.

Спорт – это единственное средство, которое может дать возможность человеку жить полноценной жизнью. Занятия спортом нужны не только, чтобы накачивать мышцы и поддерживать тонус тела. Спорт помогает обрести духовное здоровье и гармонию с собой и окружающим миром.

Быть стройным и сильным сейчас не просто полезно, но и модно, поэтому многие молодые люди посещают спортзал. Можно заметить, что кое-кто трени-

руется не столько ради улучшения здоровья, сколько ради собственной красоты. Но и в этом ничего плохого нет.

Зачем нужно заниматься спортом? Рассмотрим основные причины, почему занятия спортом необходимы всем и каждому.

1. Повышение выносливости к физическим нагрузкам. Уже скоро вы поймете, что стало гораздо легче подниматься по ступенькам, что нет одышки при быстрой ходьбе, а пробежаться при необходимости уже не так трудно, как это было совсем недавно.

2. Тренированность сердца и ССС (сердечно-сосудистой системы). Занятия спортом – это прекрасный способ профилактики инфарктов и инсультов, гипертонической болезни и многих других тяжелых заболеваний.

3. Повышение тонуса мышц. Это невероятно приятное ощущение подтянутости и легкости во всем теле. Мышцы полны энергией, физическая нагрузка становится вам в радость. Подтягивается брюшная стенка и мышцы ног, делая нашу фигуру стройной. Повышение тонуса мышц в ногах – это профилактика варикозного расширения вен и гарантия того, что ваши ноги всегда будут выглядеть прекрасно.

4. Сжигание лишних калорий. Регулярные занятия спортом уменьшают жировую прослойку в нашем организме, уменьшаются складки на животе, уходит проявления целлюлита и лиш-

ней вес. Красивая фигура. Подтянутые мышцы и избавление от лишнего веса – это как раз то, чего не хватало для идеальной фигуры. Теперь можно позволить себе носить более открытую одежду без стеснения.

6. Повышение самооценки. Снижение веса, стройная фигура – повод гордиться собой. Если у вас были комплексы по поводу недостатков своей фигуры – это замечательная возможность избавиться от них. Ваша сила воли, понимание того, что вы смогли начать заниматься спортом, переборолли свою лень – прекрасно поднимает самооценку.

7. Борьба со стрессом. Это прекрасный способ разрядиться и убрать нервное напряжение. Адреналин, который выбрасывается во время стресса, вызывает напряжение мышц, желание двигаться и даже агрессию. А занятия спортом позволяют справиться с последствиями стрессовых ситуаций естественным образом.

8. Улучшение настроения и ощущение счастья. Во время интенсивной физической нагрузки вырабатываются гормоны счастья – эндорфины. Поэтому занятия спортом могут вызывать даже что-то вроде зависимости, когда человеку хочется тренироваться, ему не нужно делать над собой усилие или заставлять себя. Спорт становится образом жизни, повышает настроение и делает человека способным радоваться жизни и быть счастливым. Отличный способ борьбы с депрессией и хандрой!

9. Повышение умственной активности. Улучшение кровообращения повышает активность головного мозга, делает человека более работоспособным и помогает находить решение сложных задач.

10. Укрепление иммунитета. Тот, кто регулярно занимается спортом, реже болеет и переносит заболевания намного легче. Происходит замедление старения и уменьшение дистрофических процессов в опорно-двигательном аппарате. Повышение кровотока в мышцах и суставах замедляет в них дегенеративные возрастные процессы.

11. Укрепление мышц уменьшает нагрузку на суставы, у-

дьят боли и скованность мышц, уменьшаются проявления остеохондроза – очень «помолодевшей» и распространенной проблемы современных людей.

12. Улучшение сна. Уставшие мышцы и выброс гормонов требуют от организма полноценного отдыха. Теперь сам организм нормализует и улучшает качество сна, позволяя вам хорошо отдохнуть и прекрасно себя чувствовать.

Физические упражнения необходимы нашему организму для того, чтобы поддерживать его в работоспособном состоянии. Например, зарядка по утрам помогает нам прийти в себя и размять мышцы, которые от сидячего положения просто «закисают». Пробежка по утрам – отличный способ укрепить свое здоровье, ведь в таком случае организм гораздо лучше сопротивляется различным заболеваниям. Научно доказано, что человек во время ходьбы способен намного лучше мыслить, чем в сидячем положении.

Врачи, ученые, медики, фитнес-тренеры, специалисты в области здоровья отмечают, что люди, которые начинают регулярно заниматься физическими упражнениями, защищают свое здоровье от около 20 физических и психических проблем: мужчины, которые более активны на работе, а не просто сидят за офисным столом, имеют также низкие показатели рака простаты; для пожилых людей физкультура полезна против слабоумия и умственных расстройств; ходьба или езда на велосипеде по полчаса в сутки связана с сокращением раковых опухолей, а час такой активности предотвращает заболеваемость раком с вероятностью 16 %.

Специалисты рекомендуют здоровым людям в возрасте от 18 до 65 лет 150 минут в неделю выполнять умеренные аэробные упражнения, например, по 30 минут за раз быстро ходить пять дней в неделю. Пожилым людям физиологи советуют сконцентрироваться на физических упражнениях, помогающих соблюдать равновесие и гибкость движений.

Екатерина Голубева

ПРИЕМ МАКУЛАТУРЫ И ДРУГИХ ВИДОВ ВТОРСЫРЬЯ
УНИЧТОЖЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ
г. Воронеж ул. Ростовская д. 45к
8(800)101-80-84
8(473)300-34-84
8(473)244-54-84
ИНН: 3665812520

ООО «ВЕРТЕКС 2000»
ДЕМОНТАЖ МЕТАЛЛОЛОМА
Вывоз от 100 кг.
Цена до 28 руб.
Закупка, поставки 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.

Эко-пасека «Долина пчёл»
Мёд-Перга
Прополис-Бравы
Медовые бальзамы и др.
+7(903)651-61-77

Реклама для изучения спроса

НАГРАДНАЯ ПРОДУКЦИЯ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ

- медали
- кубки
- адресники
- брелоки
- вымпелы
- грамоты

8 (903) 651-41-22
polygraf@soroka.ru
ул. Моисеева, д. 10

ПОЛУЧИ +1 УРОК в ПОДАРОК по промокоду «СОРОКА»
ВОКАЛ, ГИТАРА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ
+7(903)858-78-76
ИНН: 3661171810

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ
210-48-38

РЕКЛАМА В ЛИФТАХ

50 СТЕНДОВ В ПОДАРОК

Русмедиа
рекламная компания

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

2

Форма рельефа

Амплуа актера в старом театре

Балкон, встроенный в фасад дома

Чистка помещения

Русский художник-передвижник

1

Белобрысое существо

Государство в Европе

Народный герой, соратник Д. Пожарского

Профессия, связанная с разделкой туш

Обеспеченность работой

Живописный образ святого

Город и порт на о-ве Хонсю

Ручная тележка

Причальный трос

Голубой купол Земли

Система управлений для лошади

Средневековый студент

Собрание игр для выдачи во временное пользование

Адм.-тер. единица Великобритании

Персонаж Лушюна «Евгений Онегин»

Шариат, судья

Булочная пряность

Толстый холст кустарного производства

Ячейка для общества

Образец, эталон

Испанский живописец-сюрреалист

2

Доктор по зубам

РЕКЛАМА НА ЭТОЙ ПОЛОСЕ
210-48-38

БАДЫ ИЛИ ВИТАМИНЫ?



Витаминно-минеральные комплексы занимают в аптеках больше полок, чем медикаментозные средства. Но не все препараты с фолиевой кислотой, каротином, йодом, железом, кальцием и другими полезными соединениями к ним относятся. Биологически-активные добавки к пище бывают похожи на витамины содержанием и формой. Многие считают БАДы их синонимами, но это не так. Отличий несколько и все они принципиальны.

Что такое витамины

Это аптечные натуральные или синтезированные витаминные аналоги — средства, приравненные к лекарствам. Их фармацевтические формы назначают при комплексной терапии или для профилактики различных патологий.

В зависимости от состава витаминные препараты подразделяются на несколько типов:

- монокомпонентные: содержат одно соединение: аскорбиновую кислоту, витамин E, K, D и т.д.;
- поливитаминные: включают несколько компонентов одной или разных групп;
- комплексные: витамины в них дополнены основными макро- или микроэлементами.

Препараты аминокислот, Омега-3 и Омега-6 также относятся к категории витаминных. Эти соединения выпускаются как самостоятельные средства, так и входят в состав различных комплексов.

Что такое БАДы

Расшифровка аббревиатуры дает исчерпывающий ответ — биологически активная добавка. Они обогащают блюда недостающими полезными веществами и соединениями. Этим средства похожи на витаминные, но многие имеют расширенные назначения:

- нутрицевтики: содержат активные компоненты для коррекции обмена веществ и укрепления организма;
- пребиотики: нормализуют внутреннюю микрофлору и работу кишечника;
- парафармацевтики с содержанием веществ лекарственного действия: облегчают симптомы заболеваний, задерживают их развитие.

Главные отличия

Витамины и БАДы реализуются без рецептов, имеют схожие формы выпуска, их бывает сложно отличить без изучения инструкции. Основные критерии идентификации:

- название витаминов обязательно продублировано на латыни;

- восполнение дефицита биоактивных веществ;
- терапия заболеваний, вызванных гиповитаминозами;
- комплексное лечение острых и хронических системных нарушений.

Покупать препараты наугад и принимать их просто по желанию не рекомендуется. Хотя многие витамины достаточны безопасны, некоторые могут спровоцировать передозировку или интоксикацию, особенно при нарушении правил использования. Распространенные проблемы:

- отложение камней и песка в почках;
- изжога, диспепсия, диарея;
- обострение хронического холецистита;
- нарушения работы нервной системы: бессонница, головные боли;
- повышение свертываемости крови, уровня глюкозы;
- риск тромбозов.

БАДы часто упакованы в фармацевтические блистеры и флаконы, но их таблетки, порошки и микстуры имеют больше отношения к продуктам питания, а не к медикаментам:

- упаковка имеет пометку: «не является лекарственным средством»;
- среди названий средств нет научных, но много интуитивно понятных или экзотических, например Софья, Гинеколь, Акулий жир, Клима и т.д.;
- витамины и минералы указаны, но без дозировок, дополнены другими биоактивными компонентами, в том числе измельченными растениями, гомеопатическими соединениями;

В сертификатах и инструкциях не оговаривается какое-либо терапевтическое действие препаратов, но может быть информация об улучшении самочувствия, состоянии кожи, восполнения дефицита полезных веществ.

БАДы, в отличие от витаминных препаратов, не проходят клинических испытаний. Их состав не проверяется на наличие фармакологически эффективного содержания. Средства могут содержать все, что угодно: витамины, жиры, кислоты, хондропротекторы, фитогормоны, минералы, алкалоиды, дубильные вещества. Сертифицируют их лишь для подтверждения безопасности.

Предосторожности при приеме витаминов и БАДов

Витаминные комплексы имеют строго определенные медицинские назначения.

Валерия Тихонова

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

Немедицинские услуги

СИЛЬНЫЙ ДЕРЕВЕНСКИЙ ПОТОМСТВЕННЫЙ ЗНАХАРЬ
с уникальными методиками
Устраняет негатив, испуг, порчу, глаз (воск, соль, яд).
Восстанавливает связь с Энергией Любви.
Помощь в работе, бизнесе.
Гармонизация семейных отношений.
Улучшение финансового положения.
Познание сути вещей (событий).
Дистанционное воздействие.
Помощь детям бесплатно.
8-910-248-14-07
Немедицинские услуги

Необходима консультация специалиста

ПОМОЩЬ
в жизненных ситуациях
Снятие порч, сглазов, приворотов.
Гармонизация отношений.
Магия привлекательности и омоложения, через уникальные методики и взаимодействие с ангелами.
8(900)962-63-58 Пляжа
Немедицинские услуги

ГАДАНИЕ ПО КАРТАМ
8 903 651 61 77
Немедицинские услуги

Немедицинские услуги

ОПЕРАТИВНАЯ ПОЛИГРАФИЯ
• Визитки • Блокноты
• Буклеты • Открытки
• Флаеры • Календари
• Бейджи • Медали
• Фотокамни • Кружки
• Тарелки
• Сканирование
• Копирование
• Переплет
• Печати и штампы
• Плоттерная резка
• Футболки
• Термоперенос на ткань
polygraf@soroka.ru
8 (473) 251-41-22

Внимание! Данная статья носит исключительно информационный характер и не может быть рассмотрена в качестве методов лечения и диагностики заболеваний.

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ



ОВЕН (21.03 – 20.04)

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



ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

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



БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

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



РАК (22.06 – 23.07)

В этот вторник некоторым из Раков могут поступить финансовые предложения, но с запахом авантюризма. И лучше прибегнуть к этому затуе, ведь результат может оказаться непредсказуемым, а разбираться с последствиями Ракам придется еще долгое время.



ЛЕВ (24.07 – 23.08)

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



ДЕВА (24.08 – 21.09)

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



ВЕСЫ (22.09 – 23.10)

Тот из Весов, кто окажется умнее, не будет любой ценой оставлять последнее слово за собой, не станет делать громких заявлений и хлопать дверью. Выявятся накопившиеся претензии и обиды в отношениях, что может развести друзей по разным лагерям. Благоприятны заключения брака.



СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

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



СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

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



КОЗЕРОГ (22.12 – 19.01)

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



ВОДОЛЕЙ (20.01 – 19.02)

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



РЫБЫ (20.02 – 20.03)

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

ДОЛОЙ СТЕРЕОТИПЫ: ЛАМИНАТ НА СТЕНАХ И ПОТОЛКЕ



Ламинат показал себя как универсальное покрытие. Сегодня им отделывают не только пол, а использование ламината в качестве отделочного материала для дверей уже никого не удивляет. Так почему бы не использовать его для создания в комнате эффектного потолка или стен. Такая комната мгновенно преобразуется и приобретает должный уют.

Преимущества ламината на стенах и потолке

1. Простота монтажа. С укладкой ламината может справиться даже новичок. И хотя технология монтажа на стены и потолок несколько сложнее, чем на пол, но ничего невыполнимого в ней нет.

2. Доступность. Стоимость ламината – одно из ключевых его преимуществ.

Материал может стать отличной альтернативой облицовке стен или потолка натуральным деревом или паркетной доской.

3. Износостойкость. Если вы выбираете качественный ламинат, можете быть уверены: вашей стене будут не страшны кошачьи коготки и игровые активности юных членов семьи. Материал стерпит многое и прослужит долгие годы.

4. Звукоизоляция. Облицовка потолка или стены ламинатом, помимо прочего, улучшает звукоизоляцию помещения.

5. Дополнительные свойства. При необходимости можно остановить выбор на материале с особыми качествами: улучшенной защитой от влаги, термостойкостью, повышенной ударопрочностью.

6. Широкие возможности использования. Большой выбор цветов и фактур – перспективы использования материала в различных стилях интерьера не могут не радовать.

7. Декоративные функции. Облицовка стен и потолка ламинатом – мощный дизайнерский прием, способный помочь в зонировании, изменить геометрию помещения, создать акцентную поверхность.

8. Простой уход. Ламинат – немаркий и простой в уходе материал. Кроме того, на его поверхности не появляется плесень и грибок, что делает его еще и гигиеничным.

Недостатки ламината на потолке и стенах

1. Восприимчивость к агрессивным внешним воздействиям. Резкие пере-

пады температуры, постоянная высокая влажность и прямой контакт с водой способны серьезно укоротить срок службы ламината, снизить эксплуатационные характеристики или вовсе привести в негодность.

2. Требования к поверхности. Стены и потолки, которые планируется облицовывать ламинатом, должны быть предварительно выровнены, если выбран способ непосредственного крепления к поверхности. В противном случае потребуются использование обрешетки.

3. Ограниченность площади облицовки. Несмотря на многочисленные плюсы, облицовывать ламинатом все стены и потолок в помещении не стоит. Прием очень активный и используется прежде всего в декоративных целях.

Как выбрать ламинат для потолка

Конечно, не существует ламината, который предназначен для монтажа на потолок или стены – весь тот огромный ассортимент, представленный в магазинах, это все обычный ламинат, который устанавливают на пол.

Такой параметр, как прочность, сразу можно откинуть, так как в нашем случае по ламинату ходить не придется. Оптимально в нашем случае подошел бы ламинат класса 21, 22 и 23, но его уже перестали выпускать, поэтому придется выбирать тот, который максимально легкий и тонкий.

Важными параметрами становятся ширина и длина

каждого отдельного фрагмента. Так, сейчас можно встретить совершенно разные варианты: как квадратные плитки размером 40*40 см, так и стандартные доски 120*14 см, и даже более габаритные доски 200*20 см. Сразу можно отметить, что ламинат лучше покупать у одного продавца от одного производителя и из одной и той же партии, чтобы потом не оказалось, что отличия в цвете и оттенке очень бросаются в глаза. На всякий случай, лучше взять материала с запасом около 15%.

Что же касается выбора наилучших параметров ламината, то нужно отталкиваться от удобства работы с материалом и габаритов комнат. Лучше, если материал покроет потолок с минимальным количеством стыков. Так, например, для узкого балкона с параметрами 2*6 м отлично подойдут 2-метровые ламинатные доски, а вот для комнаты 3*6 м лучше выбрать планки длиной 1,5 м. Учтите, что работать с досками шириной более 15 см не очень удобно, так как они тяжелые, что немного усложняет монтаж.

Далее стоит переходить к выбору цвета, фактуры и прочих декоративных особенностей.

Ламинат на стене и как его быстро закрепить

Быстро установить ламинат получится только при хорошей подготовке. Если стена кривая, про скорость можно забыть.

Меньше времени занимает посадка на жидкие гвозди. Такой способ можно использовать и для потолка, только нужно выбрать ламинат меньшим

классом, он легче по весу.

Особенности ухода

Предпочтительна сухая уборка, по мере необходимости протирать мягкой тряпкой.

Пятна и грязь нужно убирать сразу, иначе они вьедутся в материал. Для легкого загрязнения подойдет детский шампунь, разбавленный теплой водой. В тяжелом случае можно воспользоваться специальными средствами: Glorix, Mr Muscle, Tyron.

Нельзя чистить абразивными порошками, хлоркой, белизной и другими средствами с повышенной щелочной средой или кислотностью! Не рекомендованы воск, мастика и силикон. Эти средства разъедают структуру.

Жирные пятна можно убрать с помощью жидкого мыла, после этого протереть мягкой тряпочкой досуха. Застывший воск можно убрать с покрытия скребком.

Небольшие царапины можно самостоятельно заполировать ластиком или фланелью, смоченной в подсолнечном масле. Для более серьезного случая – восковый карандаш или мебельный штрих нужного оттенка.

Отделка стен и потолка ламинатом не составляет сложности, с ней справится даже новичок. Главное, точно определиться с креплением и способом укладки, провести подготовительную работу. А еще лучше – воспользоваться помощью опытных специалистов, которые помогут вам реализовать «уютные» ожидания.

Владислав Комаров

СТРОИТЕЛЬСТВО

СКИДКА 2000 РУБЛЕЙ
НА КАЖДОЕ ИЗДЕЛИЕ

**ДВЕРИ, ОКНА,
БАЛКОНЫ**

РАССРОЧКА ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ
8(952)556-29-43

Подробности по телефону

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

**ПЕСОК, ЩЕБЕНЬ,
ЧЕРНОЗЕМ, ДРОВА**
ДОСТАВКА - ЗИЛ, КАМАЗ. ВЫВОЗ МУСОРА
T.8-952-108-00-35
БЕЗ ВЫХОДНЫХ

СТРОИТЕЛЬСТВО
ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ
ИЗ ВАШЕГО МАТЕРИАЛА
ДО 3 ЭТАЖЕЙ
✓ ДОМА, БАНИ, ФУНДАМЕНТЫ
✓ КРОВЛЯ, ФАСАДЫ, ЗАБОРЫ
✓ ОТОПЛЕНИЕ, ПЕРЕГОРОДКИ
✓ ГАРАНТИИ
ПЕНСИОНЕРАМ
СКИДКА 20%
+7 919 232-43-10
*Действует постоянно. Подробности по тел.

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

БУРЕНИЕ СКВАЖИН

- МОНТАЖ НАСОСНОГО ОБОРУДОВАНИЯ
- ПОДКЛЮЧЕНИЕ СКВАЖИН К ДОМУ

**БЫСТРО,
КАЧЕСТВЕННО,
НЕДОРОГО**

ТЕЛ.: +7(903)651-45-11

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

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

ПОЧТА

СООБЩИТЕ НАМ ЕСЛИ
ВЫ НЕ ПОЛУЧИЛИ НАШУ ГАЗЕТУ

210-48-38

СТРОИТЕЛЬСТВО
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

- ✓ ДОМА
- ✓ БАНИ
- ✓ КРОВЛЯ
- ✓ САЙДИНГ
- ✓ ЗАБОРЫ
- ✓ ФАСАДЫ
- ✓ БЕСЕДКИ

8 (920) 408-47-96

Реклама для изучения спроса

**ОБШИВКА ДОМА
САЙДИНГОМ**

САЙДИНГ

ДОСТУПНЫЕ
ЦЕНЫ

МОНТАЖ ЛЮБОЙ
СЛОЖНОСТИ

КОРОТКИЕ
СРОКИ

ИЗ НАШЕГО
МАТЕРИАЛА

8 (903) 651-61-77

Реклама для изучения спроса

УСЛУГИ КУРЬЕРСКОЙ СЛУЖБЫ

Адресная доставка, распространение рекламной продукции промоутерами

8 (473) 210-48-38

info@soroka.ru

КУПЛЮ

Куплю нерабочие микроволновые печи. 8-919-239-11-36
Куплю аудиотехнику 89191812453
Любые баллоны, дорого. 8-951-851-73-93, 8-909-210-33-39

Антиквариат и коллекционирование

Книги, значки, медали, ел.игрушки, 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

Грузоперевозки

Газель. Вывоз мусора 291-34-91

Грузчики, переезды 89601214278

Уборка

Клининг 89038508523 Майя

СТРОИТЕЛЬСТВО

Поклейка обоев 89103451297 Оля
Кровля, строительная бригада, все виды работ. Пенсионерам скидка. 8-920-211-81-96
Строительная бригада: кровля, фасады и другие виды работ. 8-960-114-44-77
Строительство любой сложности из вашего материала. 8-919-232-43-10
Бурение скважин. 8(473) 229-06-21, 8-930-413-18-55

Натяжные потолки

Натяжные потолки за 1 день шпателька, штукатурка. Город область 2-585-685 8-952-543-43-73

Услуги электрика

Электрик, ремонт 89507725678

Частный мастер: электрика, сантехника, мебель 8915-582-94-22

Электрик 89080509221

Услуги сантехника

Сантехник. Отопление, водопровод, канализация 8-951-876-5577
Сантехнические работы, без выходных, 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

Остекление и отделка балконов и лоджий. Изготовление и установка окон ПВХ. Замер бесплатно. 8-980-341-44-21 СКИДКА.

Ремонт окон. Частный мастер. Без выходных. Качество. 89802459571

Перетяжка и ремонт мягкой мебели на дому у клиента и в мастерской. Без выходных 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 Роман

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 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

РАЗНОЕ

Магия и гадание

Гадание. Снятие порчи. 89065859908

Деревенский знахарь 8-910-248-14-07

ВАКАНСИИ

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

Требуются электронщики и слесари. 8-952-958-88-90

Работа на полдня 89204235587

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

Требуются контролеры для проверки работы почтальонов. Выплаты еженедельные + оплата проезда. 8(952)558-86-85

Работа вахтой: разнорабочие, штукатуры, сварщики, бетонщики, экскаваторщики. 8-982-828-34-63

Требуются: токарь, термист, фрезеровщик, слесарь. Бесплатное жилье и питание, з/п от 100 тыс. руб. 8-991-842-77-66

Требуются водители категории «Е» 8-930-414-86-45

Требуются водитель-автослесарь, водитель автопогрузчика. 8(473)239-73-02

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

Требуются на работу Граждане РФ и иностранцы: РАБОЧИЕ з/п от 40000 руб., МОЙЩИК ТАРЫ з/п 28000 руб., УБОРЩИКИ з/п от 30000 руб. 8(473)210-73-43, 8-920-414-00-75

Требуются менеджер, можно без опыта работы. З/п оклад + %. Официальное трудоустройство. Верхняя планка дохода не ограничена. 8-903-651-45-99, 8-903-651-49-55

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

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

Требуются 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

Требуются уборщики и операторы поломочных машин, ул. Циолковского 27. 8-951-546-92-42

Требуются уборщицы(ки), дворники. 8-900-963-96-59

ПЕРЕЕЗДЫ ЗАКАЗ ГРУЗЧИКОВ, ГАЗЕЛИ
МЫ КРУПНАЯ ФЕДЕРАЛЬНАЯ ТРАНСПОРТНАЯ КОМПАНИЯ!
РАБОТАЕМ В ЛЮБОМ РАЙОНЕ. БЕЗ ПОСТАЖНОЙ ОПЛАТЫ
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ ПО ВОРОНЕЖУ И ОБЛАСТИ
ТЕЛ.: 8-920-229-38-23
ИНН: 112106224229

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

БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ
КРОВЛЯ, ФАСАДЫ
и др. БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ
Материал строительной бригады.
8-960-114-44-77 Владимир Кузьмич
до 3 этажей

РЕМОНТ
- СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
- ПОСУДОМОЕЧНЫХ МАШИН
- ХОЛОДИЛЬНИКОВ
- ДРУГОЙ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ
РЕМОНТ НА ДОМУ
СИСТЕМА СКИДОК
ГАРАНТИЯ ОТ 1 ГОДА
8(920)404-26-20
*Действует постоянно. Подробности по тел.

КРУЖКА
с вашим фото
8 (473) 251-41-22

СТРОИТЕЛЬСТВО
ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ
ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА
ДО 3 этажей
ДОМА
БАНИ
ТЕПЛИЦЫ
ЗАБОРЫ
ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА
8 (473) 251-45-99
Реклама для изучения спроса

КРОВЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ
ГАРАЖИ, ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА, ЗАБОРЫ, ОТМОСТКА
8(903)651-49-55
Реклама для изучения спроса

РЕКЛАМА
НА ЭТОЙ ПОЛОСЕ
210-48-38

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
по Воронежу
• ГРУЗОВОЕ ТАКСИ
• ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕЕЗДЕ
• ГРУЗЧИКИ
Звоните: 8 (903) 651-49-55
Реклама для изучения спроса

в 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 з/п 2 раза/месяц

**МЕНЕДЖЕР
ПО РЕКЛАМЕ**
Можно без опыта работы
Зарплатная плата от 30 000 руб
Верхняя 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!



ГОТОВИМСЯ ВСТРЕЧАТЬ НОВЫЙ ГОД

рекламная СОРОКА

ЁЛОЧНЫЕ ИГРУШКИ

БРЕНДИРОВАНИЕ ПРОДУКЦИИ

ПАМЯТНЫЕ СУВЕНИРЫ

ОПЕРАТИВНОЕ ИЗГОТОВЛЕНИЕ

КАЧЕСТВЕННАЯ СУБЛИМАЦИЯ

КРУЖКИ И МАЙКИ С НАНЕСЕНИЕМ

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

WWW.SOROKA.RU

Поздравляю любимого внука Евгения с днем рождения!!!

Желаю крепкого здоровья, семейного счастья, благополучия и всего самого хорошего.

Бабушка Света.

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!

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА ОКТЯБРЬ 2022 ГОДА

ОКТЯБРЬ

ПН	3	10	17	24	31
ВТ	4	11	18	25	
СР	5	12	19	26	
ЧТ	6	13	20	27	
ПТ	7	14	21	28	
СБ	1	8	15	22	29
ВС	2	9	16	23	30

ПРАЗДНИКИ И ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ

- 04.10 Святителя Дмитрия Ростовского
- 08.10 Прп. Сергия Радонежского
- 09.10 Преставление ап. Иоанна Богослова
- 11.10 Прп. Харитона Исповедника
- 14.10 **ПОКРОВ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ**
- 19.10 Апостола Фомы
- 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
 Строгий пост
 Для особого поминовения усопших
 Сплошные седмицы

Наша Рецепты

Ингредиенты:
Чечевица – 1 стакан
Свинина – 400 г
Лук – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Болгарский перец – 1 шт.
Растит.масло – 4 ст.л.
Соль, перец – по вкусу
Чеснок – 2 зубчика
Помидоры (1 ст.л. том. пасты) – 2 шт.

ЧЕЧЕВИЦА С МЯСОМ

Приготовление:

1. Мясо ополосните и обсушите. Нарезьте его небольшими одинаковыми кусочками. В казан (сковороду) влейте небольшое количество растительного масла, разогрейте его и отправьте мясо обжариваться. Помешивая, готовьте до появления золотистого оттенка. Далее пламя под казаном убавьте до умеренного, добавьте 1/4 стакана воды и тушите свинину около 45-50 мин.
2. Через время откройте крышку и проверьте не пригорает ли мясо. При необходимости влейте еще немного воды. Морковку, лук и чеснок очистите от кожуры. Болгарские перцы разрежьте на 2 части, удалите сердцевину и семена.
3. Лук, морковь и перец нарежьте небольшими кусочками. Помидоры натрите на терке с крупными зубками. Спустя отведенное время отправьте к мясу лук, морковку и перец. Огонь увеличьте до максимума и помешивая, обжаривайте всё вместе ещё около 5 мин.
4. Чечевицу ополосните в холодной воде. Добавьте крупу в казан, влейте натёртые томаты. Посолите всё по вкусу, добавьте любимые специи.
5. Отправьте ко всем продуктам мелконарезанный чеснок. Влейте воду так, чтобы она слегка покрывала крупу. После закипания пламя убавьте до минимума и готовьте чечевицу под крышкой до готовности крупы. На это у вас уйдёт около 15 мин. В конце приготовления всё хорошо перемешайте и посыпьте готовое блюдо зеленью.

По материалам сайта: 1000.menu

Приятного Appetita

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД
опубликованный в №36

В РЕДАКЦИЮ ГАЗЕТЫ ТРЕБУЕТСЯ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ

- С РАБОТА В ЦЕНТРЕ ГОРОДА
- С ДРУЖНЫЙ КОЛЛЕКТИВ
- С ГИБКИЙ ГРАФИК
- С ОБУЧЕНИЕ

3/п по результатам собеседования

рекламная СОРОКА
251-45-99

УСЛУГИ КУРЬЕРСКОЙ СЛУЖБЫ
Адресная доставка, распространение рекламной продукции промоутерами

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

РЕКЛАМА НА ЭТОЙ ПОЛОСЕ
8 (473) 251-45-99

рекламная СОРОКА ОПЕРАТИВНАЯ ПОЛИГРАФИЯ

МЕДАЛИ • КУБКИ
ГРАМОТЫ • ДИПЛОМЫ
ФОТОКАМНИ • ЭМБЛЕМЫ

polygraf@soroka.ru
251-41-22