

рекламная СОРОКА

Газета №1
по Воронежской
области*



ТИРАЖ
250 000
экземпляров

№36 (36) от 25.10.2021 г.
Распространяется с 25.10 по 31.10.2021 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



КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ОРГАНИЗМУ НЕ ХВАТАЕТ ВИТАМИНОВ? стр. 4

НОВОСТИ

2

ТЕМА НЕДЕЛИ

3

РАЗГОВОР О...

4

ЗДОРОВЬЕ

5

СТРОИТЕЛЬСТВО

6 ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

7

КОММУНАЛЬНЫЕ ПЛАТЕЖИ

стр. 3

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

3D печать
на потолках
Большой выбор
цветов и фактур
8-903-651-45-99

Качественный монтаж
Замер бесплатно
Выезд в районы
Большой выбор
люстр и софитов



Фото с сайта solreg.ru

СВЕЖИЕ
ВАКАНСИИ
на стр 2

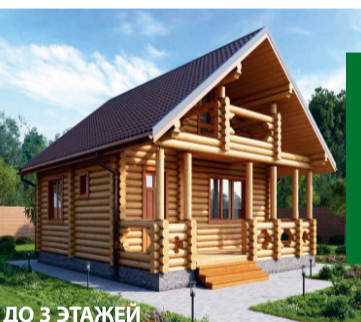
СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ
ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА

ДОМА, БАНИ,
ТЕПЛИЦЫ,
ЗАБОРЫ,
ВНУТРЕННЯЯ
ОТДЕЛКА

РАБОТАЕМ НА СОВЕСТЬ

8(952)103-52-76



СОЗДАЁМ ВМЕСТЕ

СТРОИТЕЛЬСТВО
ДЕРЕВЯННЫХ
ДОМОВ
и БАНЬ
ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

251-45-99

ДО 3 ЭТАЖЕЙ

5 ЛЕТ
ГАРАНТИИ

ОКНА ПВХ
ОТРАЖЕНИЕ
ЯРКИХ ЭМОЦИЙ
251-45-11

ДЕМОНТАЖ СТАРОГО ОСТЕКЛЕНИЯ
УСТАНОВКА ОКОН И ЛОДЖИЙ ПОД КЛЮЧ
ДВУХКАМЕРНЫЙ СТЕКЛОПАКЕТ
МОНТАЖ ПО ГОСТ

Сафари

ТРЕБУЮТСЯ
АВТОКРАНОВЩИК
МАШИНИСТ ПОГРУЗЧИКА
ВОДИТЕЛЬ КамАЗа

МОСКВА И МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

8-920-408-45-82

ВАХТА

СоцКомВклад

14 лет вместе

до 11%
ГОДОВЫХ



КАЖДОМУ КЛИЕНТУ ЦЕННЫЕ ПОДАРКИ



Название	Срок (в днях)	Сумма	Процентная ставка, % годовых	Пополнение	Неснижаемый остаток	Выплата процентов	Капитализация процентов	Досрочное расторжение	Пролонгация
Стабильный	91 день 180 дней 365 дней	от 10 000 руб. до 100 000 руб. от 100 001 руб. до 200 000 руб. от 200 001 руб. до 300 000 руб. от 300 001 руб. до 400 000 руб. и выше	8,0%	Минимальная сумма пополнения - 1000 руб., в течение всего срока действия договора, кроме последних 30 дней до даты окончания срока действия договора	Нет	Ежемесячно	На выбор - выплата после начисления - капитализация (причисление к сумме накопления)	По ставке 0,1% годовых при досрочном расторжении, с удержанием сумм ранее начисленных процентов	Автоматически на следующий день с даты окончания срока действия договора, на действующих на момент пролонгации условиях. В случае отсутствия такой программы вложения на дату окончания договора, средства переводятся на условия «до востребования»
			8,5%						
			9,0%						
			9,5%						
Особый	1 период 91 день 2 период 91 день 3 период 183 дня	от 5 000 руб.	9,5%	Возможно частичное снятие суммы вложения, при условии сохранения неснижаемого остатка в сумме 50 000 руб.	Нет	Ежемесячно	Нет	По ставке 0,1% годовых при досрочном расторжении (при снятии суммы неснижаемого остатка), с удержанием сумм ранее начисленных процентов	
			10,5%						
			11,0%						
Оптимальный	365 дней	от 50 000 руб.	7,0%			В конце срока	Нет		

Условия сохраняются на весь срок действия договора. График работы офиса: с 9:00 до 18:00 без перерыва. Суббота, воскресенье – выходные дни. Каждому посетителю клиентского офиса бесплатно предоставляются одноразовые средства защиты (маски, перчатки, антисептик для рук).

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

8 (473) 206 64 33

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

Воронежский облздрав пригрозил 5 статьями УК РФ за махинации с прививочными сертификатами

Преступников могут оштрафовать или лишить свободы

Департамент здравоохранения Воронежской области выпустил памятку об уголовной ответственности за махинации с сертификатами о вакцинации от коронавируса. Медики напомнили, что использование поддельных сертификатов подпадает под пять статей уголовного кодекса.

Действия преступников могут быть признаны мошенничеством (ст. 159 УК РФ). По ч. 1 статьи злоумышленников могут оштрафовать на 120 тыс. рублей, отправить на обязательные работы, им могут ограничить свободу, также возможен арест или отправка в колонию на 2 года.

За подделку или приобретение поддельных сертификатов могут привлечь к ответственности по ст. 327 УК РФ. Согласно ч. 3 статьи, нарушителю могут ограничить свободу на 1 год, наказать его принудительными работами или лишить свободы на тот же срок.

Медиков, которые вносят ложные сведения о прививке в официальные

документы, могут наказать по ст. 292 УК РФ (служебный подлог). Санкции ч. 1 статьи – штраф до 80 тыс. рублей, обязательные работы до 480 часов, до 2 лет исправительных или принудительных работ, до полугода ареста или до 2 лет колонии.

В преступлении может содержаться и коррупционный элемент. Тогда должностному лицу за получение взятки (ст. 290 УК РФ) могут грозить штраф до 1 млн рублей, до 2 лет исправительных работ, до 5 лет принудительных работ, до 3 лет лишения свободы. Штрафы могут варьироваться от 10-кратного до 50-кратного размера от суммы взятки, как и срок запрета на работу в определенных сферах.

Взяткодателей тоже могут наказать по ст. 291 УК РФ (дача взятки). Судя по ч. 1 статьи, максимальные санкции – штраф в 500 тыс. рублей, 2 года исправительных работ, 3 года принудительных работ, 2 года лишения свободы. Также сумма взыскания может меняться от размера взятки: «множители» разнятся от 5 до 30.

Что делать воронежцам при признаках ковида

Для вызова скорой помощи нужны определённые основания

Медики призвали воронежцев не обращаться в

скорую из-за подозрения на ковид. Для звонка нужны серьёзные основания – например, продолжительная высокая температура и боли в груди.

Когда стоит вызвать врача на дом?

Если высокая температура держится более трёх суток и состояние оценивается, как средней тяжести.

В каких случаях пора вызвать скорую?

При возникновении жизнеугрожающей ситуации необходимо быстро вызвать скорую помощь по номерам – 103, 112, отметили в облздраве.

Также эксперты из департамента здравоохранения и Роспотребнадзора отметили, что вызывать скорую нужно при одышке, боли в груди и высокой температуре, которую долго не получается сбить.

В группу риска попадают и все люди старше 65 лет: как правило, у них есть сопутствующие заболевания, которые осложняют течение коронавируса.

Когда в поликлинику нужно идти самому?

Воронежцы, которые чувствуют себя удовлетворительно и не контактировали с больными коронавирусом, могут обратиться в поликлинику в специально выделенную зону для пациентов с повышенной температурой.

Добираться до медучреждения при этом желательно на личном транспорте с соблюдением всех мер безопасности, напомнили в облздраве.

Как открыть больничную очередь?

В облздраве уверяют, что поликлиники работают в две смены – с 8:00 до 14:00 и с 14:00 до 22:00. В это время можно приходить к врачу. Если участкового терапевта не оказалось на месте, в теории можно обратиться в кабинет дежурного врача и кабинет неотложной помощи. Также работают лаборатории, отделения функциональной диагностики и рентген-диагностики.

Больничный лист открывают от даты регистрации обращения в медорганизацию при наличии показаний. Важно именно наличие подтверждённого осмотра.

Также воронежцам разъяснили новые правила сдачи ПЦР-тестов на коронавирус. Сейчас все силы брошены на первичную диагностику – поэтому второй мазок временно отменили, однако в некоторых случаях он всё-таки необходим.

По материалам сайтов: riavrn.ru и vestivrn.ru

ПАМЯТНИКИ
ПОЛНЫЙ СПЕКТР УСЛУГ
ПО БЛАГОУСТРОЙСТВУ
ЗАХОРОНЕНИЙ



8(910)287-01-43

info@soroka.ru
ООО «Рекламная СОРОКА»

**ИЗГОТОВЛЕНИЕ
ШТАМПОВ
ПЕЧАТЕЙ**

ОГРН 1203600038930
8-903-651-41-22

**НЕ ЗАБУДЬТЕ СООБЩИТЬ
РЕКЛАМОДАТЕЛЮ, ЧТО ВЫ
НАШЛИ ЕГО ОБЪЯВЛЕНИЕ
В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ!**

**ГРАВИРОВКА НА КАМНЕ
ПАМЯТНИКИ**

гранит
мраморная крошка



8 (473) 251-49-55

КОМПЬЮТЕРНЫЙ МАСТЕР

- НАСТРОЙКА КОМПЬЮТЕРА
- УДАЛЕНИЕ ВИРУСОВ
- ЧИСТКА ОТ ПЫЛИ
- РЕМОНТ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

СКИДКИ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

8-980-233-65-42

**В РЕДАКЦИЮ ГАЗЕТЫ
ТРЕБУЕТСЯ
МЕНЕДЖЕР
ПО РЕКЛАМЕ**

3/П ПО РЕЗУЛЬТАТАМ
СОБЕСЕДОВАНИЯ

Т. 8-473-251-61-77

ВАКАНСИИ

Производственной компании

**ТРЕБУЕТСЯ МЕНЕДЖЕР
ПО ПОЛИГРАФИИ**

Оклад + Проценты

+7 (473) 210-48-38

**ФАСОВЩИКИ (цы)
УПАКОВЩИКИ (цы)**

з/п от 35 тыс. руб.

8-903-651-61-77

Мостострой

РАБОТА ВАХТОЙ
ВОРОНЕЖСКАЯ И
ТАМБОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
ВСЕМУ НАУЧИМ

3/П ОТ 30 000 РУБ.

8 (980) 781-29-08

КАТРЕН apteka.ru

ТРЕБУЮТСЯ
КОМПЛЕКТОВЩИКИ (цы)

График 2/2
3/п от 35 000 руб

ОПЫТ НЕ ОБЯЗАТЕЛЕН!

Оформление по ТК РФ,
отпуска, больничные

МЕСТО РАБОТЫ:
ПРОСПЕКТ ПАТРИОТОВ 57Б

8-919-233-89-12

**НА ПРОИЗВОДСТВО
ТРЕБУЮТСЯ
ГРУЗЧИКИ
РАБОЧИЕ**

ГРАФИКИ РАБОТЫ – 5/2, 2/2
ОПЛАТА ЗА СМЕНУ ОТ 1 650 РУБ. ДО 3 450 РУБ.
ПОСТОЯННАЯ РАБОТА (С ОФОРМЛЕНИЕМ),
ИЛИ ПОДРАБОТКА

ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛЕФОНАМ:
**8-900-301-75-81
8-900-301-75-82**

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

**ГРАЖДАНЕ РФ
И ИНОСТРАНЦЫ**

РАБОЧИЕ
3/П ОТ 40 000 РУБ

ОПЕРАТОРЫ ЛИНИИ
3/П 48 000 РУБ

УБОРЩИКИ
3/П ОТ 30 000 РУБ

8 (473) 210 73 43
8 (920) 414 00 75

ТРЕБУЮТСЯ

**ДВОРНИКИ
УБОРЩИКИ**

ГРАФИК 5/2
3/п от 25000 РУБ.
ВЫПЛАТЫ 2 РАЗА В МЕСЯЦ

8(903)651-45-11

**Требуется
Водитель-экспедитор**
з/п от 33 000 руб. (+ премии)

На автомобиль работодателя (газель)
доставка груза к месту назначения
погрузка и разгрузка груза

+7 (904) 685-00-63

**В новое кафе завода Синтезкаучук
СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ:
ВОДИТЕЛЬ!**
Л/А ВИС ПИКАП (НА БАЗЕ GRANT)

ПЕКАРЬ, ПОВАР,
УПАКОВЩИК
КОМПЛЕКСНЫХ
ОБЕДОВ, РАБОТНИК ЗАЛА,
МОЙЩИК ПОСУДЫ

Соцпакет, бесплатные обеды

+7 920-211-30-40
+7 473-300-48-17

**СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ
СОТРУДНИКИ ОХРАНЫ!**
3/П ОТ 1600 ДО 2300 РУБ.
В СУТКИ ГРАФИКИ РАЗНЫЕ

8-473-251-45-99

ООО ЧОП «ПАТРИОТ»

**СОТРУДНИКИ
ОХРАНЫ**

3/П ОТ 1600
ДО 2300 РУБ. В СУТКИ
ГРАФИКИ РАЗНЫЕ

Объекты: МО,
Пушкино, Мытищи,
Королев

Сергей
Т.8-916-101-42-08

**ТРЕБУЕТСЯ
КОНТРОЛЕР**

для проверки
РАБОТЫ
ПОЧТАЛЬОНОВ

8 (473) 210-48-38

РЕКЛАМНОМУ АГЕНТСТВУ ТРЕБУЕТСЯ

ОФИС-МЕНЕДЖЕР

Работа в центре города.
Дружный коллектив

гибкий график. ДОХОД ОТ 25 000 Р.
ОБУЧЕНИЕ. КОММУНИКАбельность.
ВЕДЕНИЕ КЛИЕНТСКОЙ БАЗЫ.

+7(473)210-48-38

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

РАБОТА / ПОДРАБОТКА

**Грузчики
Разнорабочие
Трактористы**

разные районы города

8-903-651-45-11

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

**уборщики/-цы
дворники
рабочие**

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

Т. 8-900-304-24-49

ПРИГЛАШАЕТ
НА ПОСТОЯННУЮ
РАБОТУ

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

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

Полный соцпакет,
з/п 2 раза/мес

234-54-12

Охранник на вахту

ЧОП прямой работодатель
приглашает на работу на должность
«сотрудник охраны»

Вахта: 15/15, 30/15, 45/15
Заработная плата за смену
1900 - 2200 рублей чистыми на руки
Проживание рядом с объектом

8-920-408-45-82

КОММУНАЛЬНЫЕ ПЛАТЕЖИ



Насколько подорожают услуги ЖКХ в 2022 году и как можно снизить свои расходы на коммуналку?

Россияне с беспокойством ждут, насколько подорожают услуги жилищно-коммунального хозяйства. Их стоимость, хоть и разнится от региона к региону, но когда происходит повышение (например, из-за роста стоимости ресурсов) — оно касается всех.

Какими будут тарифы?

По существующему порядку индексация тарифов на жилищно-коммунальные услуги не может быть выше определенного уровня — размера годовой инфляции. Финансовые аналитики высказывают опасения, что по итогам текущего года она может превысить плановый пока-

затель в 4% и составить 6 или даже 7%. Но это ещё не значит, что коммунальные платежи тоже вырастут на 6-7%. Пока в материалах к проекту бюджета на 2022 год и плановый период с 2023 по 2024 годы, индексация тарифов на услуги ЖКХ для населения в 2022-2024 годах не превысит 4% в год.

Правительство также определило темпы индексации тарифов на электроэнергию. Согласно материалам к проекту федерального бюджета на три года, свет будет дорожать не более чем на 5% в год. А рост средней цены на газ для всех категорий населения составит, по оценке антимонопольной службы, чуть более 3% в год.

В отдельных населен-

ных пунктах тарифы могут оказаться выше установленного уровня индексации по причине реализации мероприятий, которые включены в программы комплексного развития коммунальной инфраструктуры, инвестиционных программ регулируемых организаций, установления нормативов потребления коммунальных услуг, а также соблюдения тарифов в рамках концессионных соглашений. Но в среднем по стране в 2022 году ожидается рост платежей на 4%. Это значит, что, например, если в этом году человек платит за коммунальные услуги 5 000 рублей в месяц, то в новом году будет платить 5 200 рублей.

Одновременно с этим можно ожидать расширения круга получателей субсидий на оплату услуг ЖКХ. Власти собираются снизить максимальную долю расходов на оплату услуг ЖКХ в доходе семьи по всей стране до 15% (сейчас во многих регионах предельная планка составляет 22%).

Но если порядок индексации коммунальных услуг будет изменён и будет разрешено ради проведения ремонтов и модернизации жилого фонда поднимать платежи выше уровня инфляции, то теоретически расходы собственников жилья могут вырасти намного больше, примерно

на 10-20%. Кроме того, если тарифы начнут повышаться больше уровня инфляции, то это коснется всех, а обещанные субсидии будут выплачиваться только отдельным категориям граждан.

Как можно снизить коммунальные платежи?

Даже если собственнику жилья не положена субсидия, существует ещё ряд возможностей снизить свои платежи по счетам ЖКХ, и граждане, которые ещё не использовали их, теперь, вполне возможно, захотят это сделать.

1. Надо оборудовать квартиру счётчиками, потому что платить по нормативу гораздо дороже, чем по счётчику, который учитывает реальный расход ресурса. Самый большой эффект даёт установка счётчиков воды. Помимо этого стоит позаботиться установкой современного двухтарифного счётчика электроэнергии (тогда в тёмное время суток электричество будет дешевле, чем днём, и можно будет сэкономить, например, если запускать стиральную машину поздно вечером или рано утром, а также если в семье есть люди, которые бодрствуют по ночам), а также поставить счётчики на газ и на отопление. Но окупаются они гораздо дольше.

2. Нужно устранить все протечки, заменить старые

капающие смесители на современные рычаговые с аэрацией (они более экономные), поставить экономную лейку душа, устранить протечки бачка унитаза.

3. Нужно изменить свои ежедневные привычки и стать более экономным, это самое сложное и самое важное. Вот на что стоит обратить внимание:

- Не оставляйте включённым свет в комнате, когда выходите;
- Не оставляйте включёнными в сеть электроприборы, которыми не пользуетесь. Даже в спящем режиме они потребляют небольшое количество электроэнергии;
- Выключайте воду, когда чистите зубы. Включайте её только для того, чтобы сполоснуть рот и щётку;
- Заведите себе пробку для раковины и перестаньте мыть посуду под проточной водой. Если используете посудомоечную машину — загружайте её полностью, не надо включать её из-за пары тарелок;
- Если меняете электроприборы (например, стиральную машину) — выбирайте приборы с низким уровнем потребления электроэнергии;
- Стиральная машина потребляет много электроэнергии. Поэтому, если у вас установлен двухтарифный электросчётчик, ста-

вайтесь запускать стирку в часы, когда действует ночной тариф — рано утром или поздно вечером;

• Поставьте на унитаз кнопку экономного спуска воды или просто поставьте в бачок унитаза полную пластиковую бутылку воды, и расход воды унитазом будет меньше.

4. Нужно объединиться с соседями и решить вопрос с установкой общедомовых счётчиков, а затем регулярно контролировать правильность начисления платежей управляющей компанией.

5. Нужна финансовая возможность сделать по проекту индивидуальный тепловой пункт, который поможет всему дому снизить расходы на отопление.

6. Следует регулярно проверять правильность начисления платежей ЖКХ, особенно на общедомовые нужды.

7. Если управляющая компания получает доходы от сдачи в аренду помещений многоквартирного дома или иные доходы, следует изучить этот вопрос, настоять, чтобы эти средства расходовались на общедомовые нужды, и контролировать этот процесс.

Владислав Комаров

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ

За качество жизни

- ✓ Работы любой сложности
- ✓ Контроль механического управления
- ✓ Замена освещения



+7(920)408-45-82

ТРЕБУЮТСЯ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ

для раздачи газет на оживленных транспортных перекрестках города Воронежа

8 (473) 251-47-44



рекламная СОРОКА

БЕСПЛАТНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

ТРЕБУЕТСЯ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ

8-903-651-61-77

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

Работа для Души

Можно без опыта работы
Зарплатная плата от **30 000 руб.**

Условия:

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

Обязанности:

- поиск и сопровождение клиентов (газета, полиграфия)
- холодные звонки, встречи
- ведение клиентской базы в программе «Битрикс»

Если вы:

- не боитесь холодных звонков
- любите живое общение, работу в офисе
- хотите приобрести навыки делового общения - то Вам к нам!

Верхняя планка дохода не ограничена

ВИТАМИНЫ ДЛЯ ВСЕГО



Как понять, что организму не хватает витаминов?

Время от времени на нас наваливается усталость, сонливость, одолевают болезни. Причина этого нередко в дефиците витаминов. Но поскольку людям лень изучать себя, свой организм, то они редко могут верно ответить, какие именно витамины им нужны, и покупают то, что увидели в последней попавшей на глаза рекламе. А между тем вопрос этот — архиважный.

Давайте попробуем вместе понять, нужны ли вам витамины, а если нужны, то какие. Дефицит питательных веществ встречается гораздо чаще, чем мы думаем, особенно у тех, кто сидит на диете. Внимательно и придирчиво оцените ваше самочувствие, нет ли у вас признаков дефицита питательных веществ? И если есть — начинайте исправлять ситуацию за счёт правильного питания и витаминов.

Частая усталость и слабость являются признаками недостатка железа в организме, что приводит к состоянию, называемому анемией, которое может быть фатальным (если его своевременно не устранить при помощи комплексов с железом). Дефицит магния также может вызывать у вас чувство усталости и частые мигрени.

Необъяснимая постоянная потеря веса, которая происходит, когда вы не преследуете такую цель — похудеть, является одним из

наиболее очевидных признаков того, что вы не получаете достаточного количества питательных веществ. Для обновления и восстановления клеток организм полагается как на макроэлементы, так и на микроэлементы. Без них тело начнет разрушать собственные запасы менее жизненно важных тканей, включая жир и мышцы.

Медленное заживление ран может быть признаком дефицита цинка. Как правило, для заживления большинства кожных ран не требуется более двух-трех недель, хотя в более глубоких и тяжелых случаях может потребоваться более длительный процесс заживления.

Плохая память, замедленная реакция тоже сигнализируют о недостатке питательных веществ. К замедлению реакции или неточным воспоминаниям может привести, например, дефицит железа или витамина B12.

Куриная слепота (плохое зрение в сумерках) может быть признаком дефицита витамина А, поскольку одна из функций этого витамина направлена на здоровье глаз. Другие симптомы включают сухость глаз, инфекции горла и грудной клетки.

Слабые и хрупкие кости могут быть признаком дефицита витамина D или кальция, поскольку эти питательные вещества отвечают за повышение плотности костей. Магний имеет синергетические отношения с кальцием, поэтому убедитесь, что вы получаете достаточно первого, чтобы оптимизировать усвоение второго.

Проблемы внешности и самочувствия могут быть вызваны дефицитом йода. Дефицит йода может привести к проблемам со щитовидной железой, которые чреваты развитием множества заболеваний. Одним из наиболее известных является зоб (аномально увеличенная щитовидная железа). При нем типична постоянная зябкость, набор веса, сухость кожи.

Конечно, если есть признаки дефицита витаминов, то нужно консультироваться с врачами и нутрициологами (специалистами по питанию). При этом есть некоторые общие признаки дефицита конкретных питательных веществ, которые встречаются чаще всего.

Витамин А участвует в иммунной функции, здоровье кожи, зрении, репродуктивной функции и работе нервной системы. Признаки и симптомы дефицита:

- Куриная слепота.
- Сухая кожа и волосы.
- Красные или белые шишки, похожие на прыщи (на щеках, руках, бедрах или ягодицах).
- Рецидивирующий конъюнктивит.
- Дальтонизм.
- Воспаление, отек век и краснота глаз.
- Дегенерация желтого пятна.
- Угревая сыпь.

Витамин С — это антиоксидант, используемый для нейтрализации вредных химических веществ в организме. В отличие от большинства животных, люди не могут синтезировать витамин С самостоятельно, поэтому очень важно получать его с пищей или добавками. Признаки и симптомы дефицита:

- Сухая кожа.
- Грубые или секущиеся волосы.
- Кровоточащие десны.
- Гингивит.
- Плохое заживление ран.
- Плохой иммунитет - повторяющиеся простуды и грипп.
- Потеря зубов.
- Анемия.
- Носовые кровотечения.
- Синяки.

- Отсроченное заживление ран.
- Мышечная слабость.
- Усталость.

Витамин D играет роль в иммунной функции и способствует росту костей. В целом, получить суточную дозу витамина D невероятно легко. Всего около 10 минут пребывания на солнце в день достаточно, чтобы удовлетворить ваши ежедневные потребности в витамине D. Признаки и симптомы дефицита:

- Избыточный вес или ожирение.
- Депрессия.
- Ноющие кости и суставы.
- Низкая минеральная плотность костей.
- Остеопороз - пористые и хрупкие кости.
- Остеомаляция - размягчение кости.
- Рахит (тяжелое костно-деформирующее заболевание у детей) - искривление ног, искривление позвоночника, потеря мышечной массы.
- Мышечная слабость.

Витамин Е — антиоксидант, который защищает клетки организма от поврежденных, мышечной слабости и неврологических проблем. Признаки и симптомы дефицита:

- Проблемы с глазами, такие как ретинопатия и катаракта.
- Проблемы с кожей, такие как прыщи, волдыри, рубцовая ткань, растяжки.
- Легкая анемия.
- Проблемы с фертильностью.
- Нарушения функции мозга.

Есть также масса других витаминов и полезных веществ, дефицит которых ни к чему хорошему не ведёт. Лучше всего обратиться к врачу, он подберет для вас комплекс витаминов, который нужно будет принимать как минимум 2-3 месяца, чтобы насытить организм нужными именно вам элементами.

Валерия Тихонова

ОКНА ПВХ

✓ МОНТАЖ
✓ ГАРАНТИЯ
✓ СЕРВИС

ОТРАЖЕНИЕ ЯРКИХ ЭМОЦИЙ
ЗАРУБЕЖНЫЕ И ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

+7(920)408-45-82

8(903)651-45-99 ПЕРЕЕЗДЫ

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
ГРУЗЧИКИ

ПОЛИГРАФИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

- ВИЗИТКИ
- ФЛАЕРЫ
- БУКЛЕТЫ
- ОТКРЫТКИ
- БЛАНКИ
- БЕЙДЖИ
- БИРКИ
- ЗНАЧКИ
- ШИЛЬДЫ
- СКАНИРОВАНИЕ
- ПЕРЕНОС НА ТКАНЬ

ПЕЧАТЬ
КОПИРОВАНИЕ

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

КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ НА ЗАКАЗ

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

8-473-251-61-77

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

опубликованный в №35

Л	К	Р	У	В	Ш	К	А	С
З	Н	А	Н	И	Е	Т	И	Т
Т	Р	У	Б	А	Д	У	Р	А
Г	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л
З	А	Р	О	К	И	В	О	Л
Л	Д	А	В	Е	Н	С	Т	А
Ш	О	С	С	Е	Ш	К	И	В
Т	В	О	Д	В	Е	Н	С	Т
Ы	О	И	Е	Н	С	Т	А	В
€	И	К	О	К	У	Г	О	П
У	В	Е	Н	С	Т	А	В	О
Е	В	А	Р	Н	А	И	И	И
И	И	А	Ш	П	И	Ц	И	И
Н	И	Ц	И	И	И	И	И	И
Р	Т	Р	А	Н	С	Л	Я	Ц

Врач, специалист по туберкулезу	Добытчик «черного золота»	Осветительный прибор	Чистый вес товара	Восхищение
1	Субмарина капитана Немо	Имя Воробьянинова	Вокальное произведение	
Часть цветка	Олений мох	Наивысшее достижение в спорте	Центральный отдел нервной системы	Выступающий с речью
Единица измерения силы тока	Сельское кладбище	Домашний заяц	Государство в Азии	Магнитофон совмещенный с радиоприемником
1	Болячка на детском языке	Вид спортивного противоборства	Парашютная веревка	«Анжамент» по-русски
Деталь реактивного двигателя	Приспособление для остановки механизма	Разгульное пиршество	Сибирские меховые сапоги	Древнее ударное оружие
2	251-41-22	2	2	2

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

- МНОГОУРОВНЕВЫЕ
- С ФОТОПЕЧАТЬЮ
- ГЛАНЦЕВЫЕ
- МАТОВЫЕ

БОЛЬШОЙ ВЫБОР
цветов и фактур

8-903-651-45-11

РОДИНКИ – ПРИЗНАК ДОЛГОЖИТЕЛЯ?



Если человек имеет на теле много родинок, то этот факт, с одной стороны, может стать проблемой, но, с другой стороны, может иметь свои преимущества...

Опасность родинок

Родинки, или, если называть их правильно, невусы – это пигментированные пятна или узелки, состоящие из скопления меланоцитов, то есть клеток, содержащих пигмент меланин. Невусы, есть у всех: у кого-то больше, у кого-то меньше. Они могут быть гладкие или бугристые, разной формы и цвета. Родинки бывают рассыпаны на теле группами по несколько штук или встречаются поодиночке. Они меняются, появляются и исчезают с возрастом. Главная опасность в том, что в некоторых случаях родинки могут трансформироваться в меланому – неопластическую злокачественную опухоль. В народе всё разнообразие таких опухолей обычно называют одинаково: рак кожи.

При этом учёные до сих пор изучают родинки, и так и не пришли к единому мнению о том, какое количество родинок следует считать опасным. До недавнего времени порогом, при котором возникала вероятность развития меланомы, считалось 50 и более родинок. Сегодня речь идет уже о 100 и более. Это так называемые родинки без счёта, и человек с таким количеством невусов входит в группу риска. Однако таких людей немного.

При этом исследование показали, что меланомы обычно появляются без всякой связи с родинками, нередко там, где кожа была обожжена, и только в 20-25% исследователи могли сказать, что она трансформировалась на фоне определенных невусов. Чтобы снизить риск развития меланомы, важно избегать солнечных ожогов, пользоваться защитными средствами, избегать долгого пребывания на солнце летом в обеденные часы.

Золотое правило самоосмотра

Есть международный стандарт оценки родинок. Им можно пользоваться в качестве теста в домашних условиях. Родинка проверяется по критериям ABCDE.

A (asymmetry, асимметрия) – родинка стала асимметричной?

B (border, границы) – границы родинки стали неровными?

C (colour, цвет) – изменился ли цвет родинки: появилось несколько оттенков коричневого, черного, синего, розового цвета?

D (diameter, диаметр) – родинка выросла более 6 мм в диаметре?

E (evolution, эволюция) – родинка в течение 4 – 6 месяцев интенсивно меняется (по форме, цвету, размеру)?

Если ответы на все вопросы «да», это основание подозревать родинку в злокачественности и срочно обращаться к врачу. Если есть несколько из симптомов, то риск меньше, но также нужно показаться доктору.

Родинки как признак долгожителя

Любопытным открытием в отношении родинок могут похвастаться учёные из Королевского колледжа Лондона. Они выяснили, что теломеры (участки хромосом, которые позволяют ДНК воспроизводиться) у людей с большим количеством родинок значительно длиннее, и предположили, что скорость старения этих людей медленнее.

Учёные обследовали более тысячи пар близнецов

и обнаружили, что у обладателей очень большого числа родимых пятен, когда тело прямо таки усыпано коричневыми крапинками, действительно, несколько выше риск появления злокачественных новообразований кожи (меланомы). Но регулярный контроль этот риск снижает и даже сводит на нет. Зато наличие от 100 до 400 родинок говорит о меньшей склонности к биологическому старению клеток. Иными словами, два человека с одинаковым возрастом по паспорту, но с разным количеством родимых пятен, биологически могут отличаться на 5-7 лет. У кого родинки больше – тот моложе. А более медленное старение клеток в свою очередь снижает риск и тяжесть проявления возрастных заболеваний сердца, остеопороза и других старческих болячек.

ВОПРОС – ОТВЕТ

– Если повредил родинку – нужно срочно попасть к врачу?

– Не обязательно срочно. После повреждения родинки следует обработать прозрачным антисептиком, например, перекисью водорода. И в течение недели показаться врачу. Не верьте историям о бабушке, которая скрывала родинку, та сразу дала метастазы в кровь, и наступила смерть. Это миф. Если человек травмирует доброкачественную родинку, то с ней ничего страшного не случится. Неблагоприятные последствия возможны только если изначально это была меланомы.

Екатерина Голубева

МАТУШКА СВЕТЛАНА

- ПОМОГАЮ БОЛЕЕ 30 ЛЕТ
- ПОМОГУ ВОССТАНОВИТЬ СЕМЬЮ
- НАСТРАИВАЮ НА УДАЧУ
- ОТВОРОТ, ПРИВОРОТ ПО ФОТО

МНОГИЕ ОБЕЩАЮТ, А МАТУШКА СДЕЛАЕТ

ГАДАНИЕ НА КАРТАХ, КАМНЯХ, ВЫЛИВАНИЕ НА ВОСКЕ

8-906-676-39-01

НЕМЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

РЕМОНТ СЛУХОВЫХ АППАРАТОВ НЕДОРОГО 251-45-11

ЗДЕСЬ МОЖЕТ БЫТЬ ВАША РЕКЛАМА

8-903-651-61-77

РЕШЕНИЕ СЕМЕЙНЫХ ПРОБЛЕМ

ГАДАНИЕ НА КАРТАХ, НА КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ

ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ

+7(952)103-52-76

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Здоровье Слуха - Это просто!

Продажа и обслуживание зарубежных и отечественных слуховых аппаратов

+7(903)651-61-77

РЕШЕНИЕ СЕМЕЙНЫХ ПРОБЛЕМ

СИЛЬНЕЙШИЙ ЛЮБОВНЫЙ ПРИВОРОТ

ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ

+7(920)408-47-96

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ



ОВЕН (21.03 – 20.04)

Овнам рекомендуется пустить в ход всю дипломатичность, чтобы избежать серьезной ссоры с коллегами и начальством. Но и нежелательно пропадать на работе днями и ночами: старайтесь работать размеренно, не беритесь за выполнения сверхзадач - этим вы можете подорвать своё здоровье.



ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

В этот вторник Тельцам предстоит организовать много встреч, разобрать массу новостей, и совершить несколько деловых поездок. В среду же могут произойти интересные события, которые положительно отразятся на материальном положении. А в четверг будут удачными серьезные покупки.



БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

На работе возможны перегрузки и завышенные требования начальства к некоторым из Близнецов. Душевное спокойствие и светлые мысли не оставят Близнеца. Это лучшее время для получения советов, проведения переговоров и ревизии планов, а также для любой интеллектуальной работы.



РАК (22.06 – 23.07)

На этой неделе для некоторых из Раков первое дело - проявлять инициативу и всячески демонстрировать свою активность. К идеалам в любви, образовании и искусстве следует стремиться, используя новые технологии и методики труда, а также учитывая прошлый опыт и подсказки интуиции.



ЛЕВ (24.07 – 23.08)

Время начала недели позволит немного отвлечься и хорошо провести время с друзьями и любимыми. В собственном доме некоторых из Львов могут произойти перемены, вроде вынужденного отъезда близкого человека. А этот вторник может оказаться самым коварным днём недели.



ДЕВА (24.08 – 21.09)

В начале недели у некоторых из Дев появится возможность без потерь разобраться с возникающими сложными ситуациями. В понедельник постарайтесь плавно войти в рабочий ритм. Время неординарное и творческое. Если вы запланировали путешествие, то оно будет богато впечатлениями.



ВЕСЫ (22.09 – 23.10)

Неделя будет щедрой на внезапные порывы и веяния в виде шансов, перспектив и полезных знакомств. Некоторым из Весов придётся осваивать новый язык, будь то в программировании, научном сленге, или в общении с итальянцами, французами, или португальцами.



СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

Некоторым из Скорпионов в течение недели удастся наконец громко заявить о себе. Возможно, появится шанс проявить талант и продемонстрировать деловую хватку. Проявите щедрость души и будьте снисходительнее не только к своим слабостям, но и к недостаткам ближайшего окружения.



СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

С понедельника по среду для Стрельца лучше пользоваться общественным транспортом. Искусство компромисса принесёт вам гораздо больше, чем прямой натиск, к тому же, впоследствии вы сумеете скорректировать ситуацию так, как посчитаете нужным. Субботу отдайте походу по магазинам.



КОЗЕРОГ (22.12 – 19.01)

Начало недели благоприятно для духовных размышлений, самообразования, изучения наук и ремёсел. Вторая половина недели время испытаний и трансформаций. В выходные же Козероги могут позволить себе роскошь поездки на природу в компании друзей или родных.



ВОДОЛЕЙ (20.01 – 19.02)

Середина недели для Водолея лучше всего подходит для серьёзного и вдумчивого подхода к работе. В четверг хорошо будут удаваться спонтанные действия, так что в этот день можно поддаться внезапному порыву и действовать по наитию. Избегайте действий из альтруистических побуждений.



РЫБЫ (20.02 – 20.03)

Со среды в жизнь Рыб ворвётся вихрь новых событий. Особенно удачным в этот период будет общение и контакты с влиятельными людьми, спонсорами и единомышленниками. Уже с воскресенья Рыба сможет распоряжаться своим временем более свободно.

ТЕПЛО В ДОМЕ...



Как подготовить пластиковые окна к зиме?

Российский климат характеризуется резкими перепадами температуры в холодное и теплое время года. Разница между летними максимумами и зимними минимумами составляет десятки градусов. Пластиковые окна можно эксплуатировать при температуре от -40 °С до 60 °С, поэтому жители большинства регионов нашей страны могут не беспокоиться о способности окна выдержать зимний мороз или летнюю жару. Однако нужно ухаживать за окнами, чтобы они эффективно защищали помещение от слишком низкой или слишком высокой температуры.

Итак, готовим окна к зиме по порядку.

1. Сначала — снимаем москитные сетки, моем их, сушим и проверяем: нет ли повреждений? При необходимости проводим мелкий ремонт и убираем в кладо-

вую до весны.

2. Теперь — мытье окон. Для мытья окон нужно использовать неагрессивные составы и мягкие материалы, чтобы избежать царапин и повреждений пластика. Мягкая узкая щетка (например, зубная) подойдет для очистки стыков створок и рам. Салфетки из микрофибры и губки подойдут для нанесения чистящего средства. Средства бытовой химии с нейтральным составом не повреждают поверхность окна. А вот абразивные составы, едкие кислоты и щелочи, разрушающие структуру материала, для чистки окон лучше не использовать. А бумажные полотенца отлично подойдут для финишной очистки окна и для вытирания стекла насухо.

Мыть пластиковые окна желательно в сухую безветренную погоду, тогда на стекле не останется разводов.

3. Переходим к регулировке оконной фурнитуры. Следует осмотреть все фурнитурные элементы и убедиться в их работоспособности. Попробуйте открыть и закрыть створки окна: движения должны быть плавными, створка должна закрываться без серьезного усилия и не цеплять раму. Если вы заметили какие-то препятствия, фурнитуру следует отрегулировать. Для этого на верхних и нижних петлях нужно найти отверстия для шестигранника: поворот вправо приподнимает створку, влево — опускает. Регулировать положение створки нужно очень аккуратно, поворачивая ключ не более чем на 2-3 мм.

4. Смажьте оконную фурнитуру. Перед смазкой все фурнитурные элементы следует очистить, убрав загрязнения кисточкой, мягкой тряпкой или пылесосом. Обработку следует проводить по сухой поверхности, поэтому после мытья тщательно просушите фурнитуру.

5. Переведите фурнитуру на зимний режим. Зимний режим подразумевает более плотный прижим створки к раме. Режимы фурнитуры регулируются путем поворота цапф, которые располагаются на торцевой части створки и представляют собой выпирающие металлические элементы. Обратите внимание, на цапфе должна быть насечка, которая указывает

режим: при зимнем режиме насечка обращена на улицу, при летнем — внутрь помещения. Поверните цапфу в соответствующее «зимнее» положение — и створка будет более плотно прилегать к раме. С наступлением тепла не забудьте перевести створку в летний режим — это уменьшит нагрузку на уплотнитель и сохранит его эластичность.

6. Очистите дренажные отверстия окна. Для вывода влаги, попадающей в зазор между створкой и рамой, предусмотрены дренажные отверстия. Чтобы предупредить замерзание этой жидкости и ухудшение теплозащиты окна, нужно прочистить дренажи при помощи пылесоса, деревянной палочки или проволоки.

7. Смажьте уплотнитель. Уплотнительные контуры снижают уровень шума, который доносится с улицы, а также обеспечивают герметичность для защиты от холодного воздуха и пыли. Чтобы уплотнители оставались эластичными и не трескались, нужно их помыть, а после полного высыхания нанести на них специальный спрей на силиконовой основе. Если есть поврежденные участки уплотнителя, нужно их заменить.

Вот и всё. Теперь ваши окна готовы к зиме!

Роман Дежнёв

ЛУЧШИЕ ЦЕНЫ

ДВЕРИ
МЕЖКОМНАТНЫЕ

ЗАМЕР БЕСПЛАТНО

КАЧЕСТВО, НАДЕЖНОСТЬ

+7(903)651-45-11

УСТАНОВКА НАТЯЖНЫХ ПОТОЛКОВ

БОЛЬШОЙ ВЫБОР ФАКТУР И ЦВЕТОВ

ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК:
+7(903)651-45-11

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ, ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА, РЕМОНТ СТАРЫХ ДОМОВ И КВАРТИР, КРОВЛЯ, ЗАБОРЫ И ДР.
СДЕЛАЕМ РЕМОНТ НА СОВЕСТИ!
ТЕЛ: 8-903-651-45-11

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ от 3500 рублей
8-950-760-73-57 Игорь

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

ОКНА «ДарПласт»
УСПЕЙ КУПИТЬ!

• КРАТЧАЙШИЕ СРОКИ • ГАРАНТИЯ НА 6 ЛЕТ
• ПРОФЕССИОНАЛЬНО • РАССРОЧКА БЕЗ %
ПРЕДОСТАВЛЯЕМ СКИДКИ ДО 30%

Тел. 8-930-417-69-69

РЕМОНТ ПЛАСТИКОВЫХ ОКОН

- ЗАМЕНА РУЧЕК, ФУРНИТУРЫ
- УСТРАНЕНИЕ ПРОДУВАНИЯ
- ЗАМЕНА СТЕКЛОПАКЕТОВ
- И МНОГОЕ ДРУГОЕ (ЛЮБАЯ СЛОЖНОСТЬ)

• ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ НАСЕЛЕНИЯ!!!

8(952)559-25-26
8(903)857-43-57

ООО «ВЕРТЕКС 2000»
ДЕМОНТАЖ МЕТАЛЛОЛОМА

Вывоз от 100 кг.
Цена до 24 руб.
Закупка, поставки на завод металлолома
Работаем по всей Воронежской области

8(919)248-19-44
8(903)437-40-80

Лиц.ЛО-61-01-007627 от 04.03.20г.

Строительная бригада
выполняем все виды работ
ДОМА, КРОВЛЯ, ЗАБОРЫ, ТРОТУАРНЫЕ ПЛИТЫ
пенсиям скидка

8-960-104-79-79 Борис

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

МАСТЕР ДОМАШНЕГО РЕМОНТА
ЭЛЕКТРИК, САНТЕХНИК, РЕМОНТ И СБОРКА МЕБЕЛИ, ПОКЛЕЙКА ОБОЕВ, ПОТОЛКОВ
8-920-400-20-95

ВРЕЗКА ЗАМКОВ, ТАМБУРА
КЛАДОВКИ НА ЭТАЖАХ, ЭЛЕКТРИКА, САНТЕХНИКА, СВАРОЧНЫЕ РАБОТЫ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ
8-920-413-62-19
8-910-346-74-92

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ ДОМА, БАНИ, КРОВЛЯ, ЗАБОРЫ, САЙДИНГ, БЕТОННЫЕ РАБОТЫ, РЕМОНТ ПОЛОВ, САНТЕХНИКА
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА
8-960-119-22-09

МОНТАЖНО-СТРОИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ
отопление, водоснабжение и водоотведение

РАБОТЫ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ
НАШИ ТЕЛЕФОНЫ:
8-950-757-33-79
8-903-652-92-81

РЕМОНТ ОКОН И ДВЕРЕЙ ПВХ
ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ, 24/7, ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА

СКИДКА ПЕНСИОНЕРАМ 10%

8-960-139-05-36



«Романцовские горы», автор - Юлия Иванова.

РЕЗУЛЬТАТЫ ФОТОКОНКУРСА «ВЕТЕР СТРАНСТВИЙ»

Дорогие наши читатели!

Подводим итоги фотоконкурса «Ветер странствий»:

В котором победителя выбирали Вы сами. Номинация конкурса звучала следующим образом:

«Города мира» - главный элемент кадра - архитектура, уличная скульптура.

Победителем стала Юлия Иванова. Поздравляем нашу финалистку с честной победой. Ждём её за заслуженным подарком от редакции газеты «Рекламная Сорока».

рекламная
СОРОКА

ОТДЕЛОЧНЫЕ РАБОТЫ

Делаем ремонт с радостью!

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

+7(920)408-47-96

ЗНАКОМСТВА

Жен, 52, познакомится 89805370402

КУПЛЮ

Антиквариат коллекционирование

Букинистический магазин покупает книги любой тематики из домашней библиотеки. Тел. +79624456645

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

Бытовая и цифровая техника

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

УСЛУГИ

Строительство, ремонт

Бесплатно вывезу хлам из гаража. Уборка гаражей. Демонтаж металлических гаражей. Оплата по договоренности. тел.8 920 416 81 95

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

Демонтаж металлолома. Вывоз от 100кг. Цена до 24руб. Закупка, поставки на завод металлолома. Работаем по всей Воронежской обл. тел.89192481944, 89034374080

Домашний мастер: сантехника, электрика, быстро, качественно, недорого Тел. 8 952 959 17 08

Монтажно-строительные работы: отопление, водоснабжение и водоотведение. Работы любой сложности. Наши телефоны: 8-950-757-33-79, 8-903-652-92-81

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

Строительная бригада. Разные виды работ из нашего материала и материала заказчика. Кровля, заборы, фасад, фундамент, внутренняя отделка, бани и др. тел.8-929-975-82-57

Уборка сада, спил деревьев, покос травы 89515561746

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

Отделочные работы

Натяжные потолки за один день, работа с пылесосом 89525434373

Натяжные потолки от 3500 рублей. 89507607357 Игорь

Окна, балконы

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

Регулировка окон. Замена уплотнителей и ручек. 89155441601

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

Ремонт пластиковых окон. Замена ручек, фурнитуры. Устранение продувания. Замена стеклопакетов и многое другое (любая сложность). Особые условия для льготной категории населения!!! тел.89525592526, 89038574357

Ремонт окон и дверей ПВХ. Любой сложности, 24/7, гарантия качества. Скидка пенсионерам 10%. (Дейст. пост. Подр. по тел.) тел.8-960-139-05-36

Электрик

Электрик.Ремонт.Тел.8-950-772-56-78

РЕМОНТ

Газовое оборудование

Ремонт газовых колонок и котлов тел. 8-960-102-94-40

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

Мягкой мебели

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

Бытовой техники

Телевизоров, СВЧ ремонт. Гарантия. тел.257-06-22

Ремонт стиральных машин. Опыт 15 лет. Без посредников. Недорого. тел.228-68-39

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

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

Компьютерная помощь

Компьютерный мастер. Настройка компьютера, удаление вирусов, чистка от пыли, ремонт любой сложности. Скидки для пенсионеров (Дейст. пост. Подр. по тел.). тел.8-980-233-65-42

РАБОТА

В «Столовую» требуется КУХОННЫЙ РАБОТНИК. Обязанности: чистка овощей, уборка помещений, опыт работы. Гр/раб 5/2 с 7:30 до 16:00 (сб., вс. – выходной + все праздники), з/п еженедельно, бесплатное питание, мед.книжка. тел.8-915-541-75-70

На постоянную работу требуются ОХРАННИКИ з/п 20000 руб., УБОРЩИЦЫ з/п от 20000 руб. тел.8(473)271-00-58

GSR работа. Требуются сотрудники на склад з/п от 35000 руб. Смены ночь/день. Гибкий график. Возможны подработки. Обучение, спецодежда. Еженедельные выплаты. тел.8-920-223-16-88

На постоянную работу «Воронежский тепличный комбинат» приглашает: рабочую по уходу за растениями, слесаря, слесаря-сантехника, грузчика, тракториста, оператора котельной, электрогазосварщика. В зимне-весенний период еженедельно овощные пайки, бесплатная доставка до места работы и обратно. Полный соцпакет, з/п 2 раза/мес. тел.234-54-12

На склад WILDBERRIES в г. Москва вахтовым методом требуются: упаковщики, комплектовщики, маркировщики, разнорабочие (график 15/30/45 дней, з/плата 1,7-3 тыс. рублей за смену, питание, проживание и спецодежда бесплатно, компенсация проезда до вахты, прямой работодатель). Тел. 8-964-618-99-03.

Оформитель заказов. 89236940997

Требуются сотрудники на вахту, по ТК. Тел. 8-977-814-02-62

Требуются приемщики заказов. До 32790 р. тел.8-952-958-76-45

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

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

КОМПЛЕКТОВЩИЦЫ(-КИ) зп от 65 000 руб. Стабильная зп, указана за 30 смен! Проживание, питание, доставка, спецодежда – БЕСПЛАТНО. тел.8-996-824-17-25

Требуются на работу Граждане РФ и иностранцы: РАБОЧИЕ з/п от 40000 руб, ОПЕРАТОРЫ ЛИНИИ з/п 48000 руб, УБОРЩИКИ з/п от 30000 руб. тел.8(473)210-73-43, 8-920-414-00-75

НАКЛЕЙКИ
ЛЮБЫХ ЦВЕТОВ И РАЗМЕРОВ
♦ плоттерная
♦ резка
♦ полноцветная
♦ печать
8-903-651-41-22

КЕРАМИЧЕСКАЯ ПЛИТКА
КЕРАМОГРАНИТ
ТВОЙ СТИЛЬ
ИНТЕРЬЕРА
ТВОИ ПРАВИЛА
251-47-44 СОЗДАЁМ УЮТ

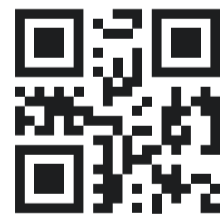
ВРЕЗКА ЗАМКОВ
Тамбуры,
Сварочные работы
ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК:
+7(903)651-45-11

РЕМОНТ ОКОН
ПЛАСТИКОВЫХ
Устранение продувания
Регулировка створок
Москитные сетки
Замена стеклопакета
Защита от детей
8-903-651-45-11

КАНАЛИЗАЦИЯ
ОТОПЛЕНИЕ
УСЛУГИ САНТЕХНИКА
✓ канализация
✓ водоснабжение
✓ водоотведение
+7-920-408-47-96

УВАЖАЕМЫЕ КЛИЕНТЫ

ТЕПЕРЬ ВЫ МОЖЕТЕ ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ НА НАШЕМ САЙТЕ



+7 (473) 210-48-38 reklamnaya_soroka ok.ru/profile/597567591453

soroka.ru





Наши Рецепты

Ингредиенты:

Говядина (мякоть) – 500-600 г
Лапша лагманная яичная/
либо сделать ее самим
Перец болгарский – 300 г
Помидоры – 300 г
Морковь – 120 г
Лук репчатый – 100 г
Масло растительное –
1-1,5 ст. ложки
Чеснок – 2 зубчика
Зелень укропа – 2-3 веточки
Зелень петрушки – 2-3 веточки
Соль – по вкусу
Перец чёрный молотый –
по вкусу



Лагман из говядины

Приготовление:

1. Мясо промываем и обсушиваем бумажным полотенцем. Срезаем с мяса все жилки и плёнки. Нарезаем мясо произвольными кусочками. В сковороде разогреваем растительное масло. Выкладываем мясо и обжариваем до испарения всего сока.
2. Лук очищаем и нарезаем полукольцами. Морковь очищаем и нарезаем брусочками. Очищаем чеснок и мелко рубим. К мясу добавляем лук, морковь и чеснок и обжариваем 7-8 минут. Помидоры заливаем кипятком на 2-3 минуты, затем окунаем в холодную воду и очищаем от кожицы.
3. Перец очищаем и нарезаем соломкой. Помидоры нарезаем кубиками. В сковороду выкладываем перец и помидоры, солим и перчим. Тушим под крышкой до готовности мяса (40-50 минут).
4. За 20 минут до готовности мяса ставим на нагрев кастрюлю с водой. Доводим воду до кипения, солим.
5. Отвариваем лапшу в кипящей воде в течение 3-5 минут. Откидываем лапшу на дуршлаг и промываем водой. Зелень измельчаем. Подаём лапшу с мясом и овощами, посыпав зеленью.

По материалам сайта: russianfood.com

Приятного Аппетита

УСЛУГИ КУРЬЕРСКОЙ СЛУЖБЫ

Адресная доставка, распространение рекламной продукции промоутерами **8 (473) 210-48-38**
info@soroka.ru

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»
Семилуки. ул. Дзержинского, д. 9
Торговый центр «Олимп»

• Приятного чтения! •

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



**КОПКА
КОЛОДЕЦ**

Бурение
скважин.
Гарантия

8-473-251-45-11

**РЕМОНТ
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН**
+7 (473) 251-6177



ИЗГОТОВЛЕНИЕ НА ЗАКАЗ КОРПУСНОЙ МЕБЕЛИ

+7473 251-45-99

ШКАФЫ-КУПЕ
СПАЛЬНИ
ПРИХОЖИЕ
КУХНИ
СТЕЛЛАЖИ
СТОЛЫ, СТУЛЬЯ
ОФИСНАЯ МЕБЕЛЬ
ТОРГОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ



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

**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

ДЛЯ СКОРОЙ ДОСТАВКИ
ПОЧТОВОЙ
КОРРЕСПОНДЕНЦИИ

**ТРЕБУЮТСЯ
ПОЧТАЛЬОНЫ**

НА ПОСТОЯННУЮ ОСНОВУ

8-473-251-47-44

НАПОЛЬНЫЕ
ПОКРЫТИЯ

ЛАМИНАТ
ПАРКЕТ

8(473)251-61-77

СТРОИТЕЛЬСТВО ИЗ СРУБА

251-45-99

**ДОМА, БАНИ,
БЕСЕДКИ** ДО ТРЁХ
ЭТАЖЕЙ

РАБОТЫ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

ЧЕСТНЫЕ ПРОМОУТЕРЫ
РАЗДАДУТ ВАШИ
ЛИСТОВКИ

ПОМОЖЕМ ВАШЕМУ БИЗНЕСУ
ПРИВЛЕЧЬ НОВЫХ КЛИЕНТОВ

Телефон для справок:
+7(473)210-48-38