

рекламная СОРОКА

Газета №1
по Воронежской
области*



ТИРАЖ
250 000
экземпляров

№7 (52) от 28.02.2022 г.
Распространяется с 28.02 по 06.03.2022 г.
*По сравнению с тиражами других еженедельных
бесплатно распространяемых газет Воронежской области.
Издаётся с 15.02.2021 г.

БЕСПЛАТНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

+7 (473) 210-48-38

16+

WWW.SOROKA.RU



ПРАВДА ЛИ, ЧТО МОЗГ РАБОТАЕТ НА 10%? стр. 4

НОВОСТИ

2

ТЕМА НЕДЕЛИ

3

РАЗГОВОР О...

4

РАДОСТИ ЖИЗНИ

5

СТРОИТЕЛЬСТВО

6

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

7



НОВОСТИ В СФЕРЕ ПЕНСИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

стр. 3

Фото с сайта unsplash.com

УСЛУГИ РИЭЛТОРА

сделки любой сложности

- ✓ ПОДБОР БАНКОВ
- ✓ ПОИСК НЕДВИЖИМОСТИ
- ✓ СБОР ДОКУМЕНТОВ
- ✓ СОПРОВОЖДЕНИЕ СДЕЛКИ

Работаем для Вас

+7(903)651-61-77

Реклама для изучения спроса

ТВОЙ ФИТНЕС В ТВОЁМ ГОРОДЕ

+7-903-651-49-55

Реклама для изучения спроса

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА
Крыши, заборы, фасады, сайдинг, отмостка, тротуарная плитка и т.д.
Пенсионерам скидка 20%
8-910-024-09-97

МЕЖКОМНАТНЫЕ И ВХОДНЫЕ ДВЕРИ

УСТАНОВКА. ГАРАНТИЯ
8-903-651-45-11

АРЕНДА КВАРТИР

Оперативно, профессионально, поможем сдать/снять любое жильё в Воронеже, от эконо класса до элитного. Постоянно обновляемая база квартир. Более 1000 вариантов.
+7-900-308-80-64

Реклама для изучения спроса

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

210-48-38

ШИРОКИЙ ВЫБОР НАПОЛЬНЫЕ ПОКРЫТИЯ

ПАРКЕТ ЛИНОЛЕУМ КОВРОЛИН
ГАРАНТИЯ
+7(900)308-80-64

Реклама для изучения спроса

МЫ РАСПРОСТРАНЯЕМ РЕКЛАМНУЮ ПРОДУКЦИЮ ПО ПОЧТОВЫМ ЯЩИКАМ

Мы гордимся своей службой распространения
рекламная СОРОКА
тел: 210-48-38

Реклама для изучения спроса

СоцКомВклад

ВЛОЖЕНИЯ ЗАСТРАХОВАНЫ НА СУММУ ДО 1 400 000 РУБ.

КАЖДОМУ НОВОМУ КЛИЕНТУ ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ

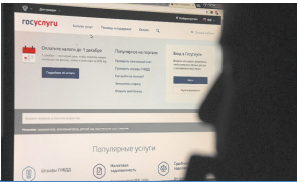
Название	Срок (в днях)	Сумма	Годовая процентная ставка, %
Стабильный	91 день	от 10 000 руб. до 100 000 руб.	8,0%
		от 100 001 руб. до 200 000 руб.	8,5%
		от 200 001 руб. до 300 000 руб.	9,0%
		от 300 001 руб. до 400 000 руб.	9,5%
		от 400 001 руб. и выше	10,0%
Стабильный +	180 дней 365 дней	от 10 000 руб. до 100 000 руб.	10,0%
		от 100 001 руб. до 200 000 руб.	10,5%
		от 200 001 руб. до 300 000 руб.	11,0%
		от 300 001 руб. до 400 000 руб.	11,5%
		от 400 001 руб. и выше	12,0%
Особый +	365 дней	от 5 000 руб.	11,5%
	1 период 91 день 2 период 91 день 3 период 183 дня		12,5%
	13,0%		
Юбилейный +	548 дней	от 50 000 руб.	15,0%

АДРЕСА НАШИХ ОФИСОВ:

г. ВОРОНЕЖ
ул. 20 ЛЕТ ОКТЯБРЯ д. 80
8 (473) 206 64 33
ул. КОЛЬЦОВСКАЯ д. 2
8 (473) 206 64 11
ЛЕНИНСКИЙ ПРОСПЕКТ д. 18
8 (473) 206 64 55
ул. ГЕНЕРАЛА ЛИЗЮКОВА д. 61
8 (473) 206 64 66

График работы офиса: с 9:00 до 19:30 без перерыва.
Суббота, воскресенье - выходные дни.
8 (473) 206 64 00

*Данные условия доступны для членов потребительского кооператива. Членами кооператива могут стать юридические и физические лица (граждане России старше 18 лет). 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. www.soccomvklad.ru



Оформить COVID-сертификат по тесту на антитела воронежцы смогут только на «Госуслугах»

В МФЦ этот сервис недоступен

Минцифры РФ опубликовало официальное сообщение с напоминанием, что новый сервис по оформлению медицинских сертификатов по результатам теста на антитела к COVID-19 недоступен в МФЦ и на региональных порталах услуг. Таким образом получить сертификат воронежцы, как и все россияне, смогут только на «Госуслугах».

В Минцифры также напомнили, что сертификат по результатам теста на антитела можно оформить только один раз и только при условии, что пользователь раньше не получал медицинский сертификат о перенесенном заболевании или пройденной вакцинации. Данные о тестах поступают из информационной системы Роспотребнадзора.

– Разработанный сервис расширит возможности граждан, которые имеют иммунный ответ к COVID-19, но официально не обращались за медицинской по-

мощью, – ранее прокомментировал нововведение замминистра цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ Олег Кабанов.

Сервис получения сертификатов о перенесенном коронавирусе на портале госуслуг запустили с понедельника, 21 февраля. По подсчетам Минцифры, за первые сутки такие сертификаты оформили более 60 тыс. пользователей. При этом министерство получило множество сообщений от россиян, пытавшихся получить сертификат в МФЦ и на региональных порталах.

Ранее срок лечения пациентов с COVID-19 сократили до семи дней. До 5 марта больничные будут открывать, продлевать и закрывать дистанционно.



Газ отключат у 5 тыс воронежцев при отказе от техобслуживания

Половине абонентов уже направили уведомления

Воронежские газовики принимают меры по отключению к абонентам, которые уклоняются от проведения технического обслуживания газового

оборудования. Отказ от техобслуживания чреват отключением газоснабжения. В 2022 году газа могут лишиться до 5 тыс. абонентов. В адрес 2,5 тыс. из них уже направили первые уведомления, а работа с остальными начнется в середине мая.

По информации организации, за 2021 год SMS о предстоящей приостановке газоснабжения отправили более 32 тыс. воронежских абонентов. После получения уведомлений более 8 тыс. из них вызвали слесарей-газовиков.

Также в адрес всех, кто проигнорировал необходимость проведения техобслуживания внутридомового и внутриквартирного газового оборудования, направляют уведомления заказными письмами. В минувшем году после получения таких уведомлений более 1 тыс. согласились провести техобслуживания. От газоснабжения отключили 67 абонентов. Еще 340 могут быть отключены по окончании отопительного сезона, если не обеспечат доступ газовиков к оборудованию.



В Воронежской области изменилась система оплаты проезда на электричках

Виртуальные карты пока не принимают

С воскресенья, 20 февраля, в Воронежской области временно приостановили прием платежей с использованием виртуальных карт при оформлении билетов в пригородных поездах. Речь в том числе идет об оплате с помощью смартфонов, планшетов, умных часов и других гаджетов. Оплата проезда в электричках пока доступна только с помощью пластиковых карт.



Перевозчик напомнил, что безналичная оплата проезда в электричках возможна при оформлении билетов в пригородных кассах и с помощью мобильного приложения. В кассах также можно оформить проездные с различными сроками действия.

В пресс-службе ППК «Черноземье» принесли жителям региона извинения за неудобства и обещали дополнительно сообщить, когда оплата с помощью виртуальных карт вновь станет доступна.

По материалам сайта: riavrn.ru

Керамическая ПЛИТКА

РЕШЕНИЯ ТВОЕГО ИНТЕРЬЕРА

БОЛЬШОЙ АССОРТИМЕНТ

ИЗ РОССИИ И ЕВРОПЫ

+7(903)651-61-77

Реклама для изучения спроса

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

Поклейка ОБОЕВ

Гарантия

РАБОТАЕМ СО СВОИМ И ВАШИМ МАТЕРИАЛОМ

Тонкая Система Скидок*

ВСЕГДА НА СВЯЗИ: +7(903)651-49-55

Реклама для изучения спроса

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

ТРЕБУЮТСЯ ПОЧТАЛЫОНЫ

Сдельная заработная плата

Телефон для справок: **+7(473)210-48-38**

Реклама для изучения спроса

ВАКАНСИИ

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

ГРАЖДАНЕ РФ И ИНОСТРАНЦЫ

РАБОЧИЕ

З/П ОТ 40 000 РУБ

МОЙЩИКИ ТАРЫ

З/П 28 000 РУБ

УБОРЩИКИ

З/П ОТ 30 000 РУБ

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

ПРИГЛАШАЕТ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ

- Рабочую по уходу за растениями
- Слесаря
- Инженера по ремонту котельного оборудования
- Грузчика
- Тракториста
- Оператора котельной
- Электрогазоварщика

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

Полный соцпакет, з/п 2 раза/мес **234-54-12**

В столовую завода Синтезкаучук ТРЕБУЮТСЯ:

(ЛЕВЫЙ БЕРЕГ, МЕРКУЛОВА, 6)

МОЙЩИК ПОСУДЫ

ДНЕВНАЯ СМЕНА 5/2 6-30 ДО 15-30 (НОЧНАЯ СМЕНА 3/3 С 18-00 ДО 6-00)

ПОВАР МЯСНОГО ЦЕХА (5/2 С 6-30 ДО 15-30)

ПРОДАВЕЦ-КАССИР (5/2 С 6-30 ДО 15-30)

Соцпакет, бесплатное горячее комплексное питание

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

ТРЕБУЮТСЯ НА ЗАВОД В СОВЕТСКОМ РАЙОНЕ

уборщики/-цы дворники рабочие

своевременная з/п удобный график работы

Т. 8-900-304-24-49

СРОЧНО ТРЕБУЕТСЯ КУРЬЕР-РАСПРОСТРАНИТЕЛЬ

зарплата от 25 000 руб.

выплаты каждую неделю доставка рекламы до места работы

8 (952) 558-86-85

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ

В ТОРГОВЫЕ СЕТИ БЕЗ ЛИЦЕНЗИИ

вахта 30/45/60. Москва

8-964-532-44-66

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ

ВАХТА 30/15 В МОСКОВСКУЮ ОБЛАСТЬ

З/П 50 000 Р. ЗА ВАХТУ

8-916-700-10-53

ОХРАННИКИ

ЗП ОТ 35 000 РУБЛЕЙ

+7(903)651-45-99

ОТКРЫТА ВАКАНСИЯ

Работа в удовольствие

Реклама для изучения спроса

ФАСОВЩИК(ЦА)

ЗАРАБОТОК ОТ 25 000 РУБЛЕЙ

КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ТРУДА

8-903-651-45-99

УБОРЩИЦА

з/п от 17 000 руб/мес.

бытовые услуги, помощь по дому

8-903-651-45-11

Реклама для изучения спроса

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ

г. Воронеж. Заработная плата по результатам собеседования

8(473)251-49-55

Реклама для изучения спроса

СМТТ ВЫСОКОВОЛЬТНЫЕ РЕШЕНИЯ

- Сборщик трансформаторов з/п 90-120 т.р./мес
- Намотчик катушек трансформатора з/п 90-100 т.р./мес
- Станочник широкого профиля з/п 60-70 т.р./мес

Вахта 30/30, возможно 60/30

Г/работы 6/1 с 8.00 до 20.00

Проезд, спецодежда, проживание за счет работодателя

Тел. 8-931-007-00-94 Олеся

ТРЕБУЕТСЯ Уборщица в ТСЖ

ОБСЛУЖИВАНИЕ МНОГОЭТАЖНЫХ ЖИЛЫХ ДОМОВ

251-45-11

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ НА СТРАНИЦАХ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ

info@soroka.ru

210-48-38

ТРЕБУЕТСЯ ВОДИТЕЛЬ НА ТРАЛ (КАТЕГОРИЯ «Е»)

8-960-128-00-20

КОМПЛЕКТОВЩИКИ

ЗП ОТ 35 000 РУБЛЕЙ

+7(900)308-80-64

Реклама для изучения спроса

ТРЕБУЕТСЯ МЕНЕДЖЕР ПО ПРОДАЖАМ

Дружный коллектив

Оклад + Проценты

+7 (903) 651-45-99

В РЕДАКЦИЮ ГАЗЕТЫ ТРЕБУЕТСЯ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ

З/П ПО РЕЗУЛЬТАТАМ СОБЕСЕДОВАНИЯ

+7(900)308-80-64

Реклама для изучения спроса

ТРЕБУЮТСЯ ДВОРНИКИ УБОРЩИКИ

ГРАФИК 5/2

З/П ОТ 25000 РУБ. ВЫПЛАТЫ 2 РАЗА В МЕСЯЦ

8(903)651-45-11

Реклама для изучения спроса

РЕКЛАМНОМУ АГЕНТСТВУ ТРЕБУЕТСЯ КОНТРОЛЁР

Для проверки работы почталыонов

ДРУЖНЫЙ КОЛЛЕКТИВ. СТАБИЛЬНЫЙ ДОХОД. ГИБКИЙ ГРАФИК.

+7(473)210-48-38

РАБОТА / ПОДРАБОТКА

Грузчики разнорабочие фасовщики/цы

упаковщики/цы уборщики/цы трактористы

разные районы города

тел: 8-903-651-45-11

НОВОСТИ В СФЕРЕ ПЕНСИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ



Новостей в сфере пенсионного обеспечения накопилось немало, основные мы сейчас расскажем.

Индексация

Осуществление индексации пенсий не реже одного раза в год является одной из социальных гарантий, закрепленных в Конституции России. Однако размер и сроки такой индексации отличаются для разных видов пенсий. Страховые пенсии неработающим пенсионерам индексируются с 1 января. Так, размер фиксированной выплаты к страховой пенсии по старости с 1 января 2022 года составляет 6564 рубля 31 копейка, а стоимость одного пенсионного коэффициента – 107 рублей 36 копеек. В прошлом году эти показатели были равны 6044 рублей 48 копеек и 98 рублей 86 копеек соответственно.

Что касается социальных пенсий, которые назначаются гражданам, по разным причинам не имеющим права на трудовую (страховую) пенсию, то их индексация будет традиционно проведена с 1 апреля с учетом темпов роста прожиточного минимума пенсионера в РФ за прошлый год.

Коэффициент индексации определит Правительство РФ – как правило, соответствующее решение принимается кабинетом министров в середине или конце марта. В 2022 году ожидается индексация на 7,7%.

При этом стоит учитывать, что федеральные власти уже обозначили курс на повышение уровня пенсионного обеспечения выше уровня инфляции. Соответствующее положение включено в число мер государственной политики по поддержке доходов граждан. В рамках этой политики глава государства Владимир Путин поручил Правительству РФ проиндексировать пенсии на 8,6%, что и было сделано. В результате средний размер страховой пенсии по старости для неработающих пенсионеров в текущем году достигнет 18 984 рубля, в 2023 году – 20 047 рублей, в 2024 году – 21 150 рублей.

Автоматический режим

Ключевая поправка, направленная на оптимизацию процесса назначения пенсий, касается страховой пенсии по старости. С этого года такую пенсию

назначают автоматически, если гражданин обратился с заявлением о ее назначении через портал госуслуг, приложив к нему свое согласие на назначение пенсии в упрощенном порядке. При применении автоматизированного режима должны быть соблюдены общие условия назначения страховой пенсии по старости, а именно:

- достижение возраста, дающего право на страховую пенсию по старости, – 65 лет для мужчин и 60 лет для женщин;
- наличие не менее 15 лет страхового стажа;
- наличие величины индивидуального пенсионного коэффициента в размере не менее 30.

Если условия не соблюдены или не предоставлено согласие гражданина на назначение страховой пенсии по старости в автоматическом режиме, то электронное заявление о назначении пенсии передадут в территориальный орган ПФР для его рассмотрения в общем порядке. Если же препятствий нет, то страховую пенсию по старости назначат со дня обращения гражданина, но не ранее дня возникновения права на соответствующую пенсию. Само решение о назначении пенсии будет сформировано в автоматическом режиме в срок не более трех часов с момента регистрации заявления в информационной системе ПФР. А в течение 15 минут с момента его подписания уполномоченным должностным лицом территориального органа ПФР сведения о назначении пенсии автоматически поступят в личный кабинет гражданина на портале госуслуг.

Беззаявительный порядок назначения вводится также для назначения страховой пенсии по инвалидности и других видов пенсий. Такие пенсии теперь могут назначать на основании данных, имеющихся в распоряжении органа, осуществляющего пенсионное обеспечение, а в отношении инвалидов – с учетом содержащихся в федеральном реестре инвалидов сведений об инвалидности. На принятие решения о назначении пенсии в беззаявительном порядке отводится 5 рабочих дней со дня возникновения основания, дающего право на соответствующую пенсию, – например, установления инвалидности, достижения определенного возраста, выдачи предложения органа службы занятости и так далее.

Такой подход полностью отвечает современным требованиям к оказанию государственных услуг и соответствует реализуемой в рамках цифровизации тенденции к осуществлению процедурных действий без подачи бумажных заявлений.

Информирование о размере будущей пенсии

С этого года Пенсионный фонд России обязан информировать застрахованных лиц (будущих пенсионеров) о предполагаемом размере страховой пенсии по старости и средствах пенсионных накоплений. Информировать будут мужчин, достигших возраста 45 лет, и женщин, достигших возраста 40 лет, при этом первое информирование в отношении мужчин 1977 года рождения и старше и женщин 1982 года рожде-

ния и старше должно быть осуществлено ПФР до конца текущего года.

После этого тем, кто имеет учетную запись на едином портале госуслуг, информация о предполагаемом размере страховой пенсии по старости будет приходить в личный кабинет на портале раз в три года.

Ожидается, что заблаговременное информирование граждан о предполагаемом размере страховой пенсии по старости и о средствах пенсионных накоплений позволит им не только разобраться в тонкостях российской системы пенсионного обеспечения еще до выхода на пенсию, но и предотвратить возможные ошибки в назначении пенсии – например, связанные с расчетом страхового стажа.

Кто может выйти на пенсию в 2022 году

В этом году право выхода на пенсию возникает у тех граждан, у которых все три условия будут соблюдены. Среди обязательных условий у гражданина должно быть на счету необходимое количество пенсионных баллов, точное количество трудового стажа, а также возраст: 56 лет и 6 месяцев для женщин и 61 год и 6 мес. для мужчин. Ещё в 2022 году для выхода на пенсию по возрасту требуется не менее 13 лет трудового стажа и индивидуальный коэффициент 23,4. Только при соблюдении всех этих условий, гражданин сможет получить право для получения страховой пенсии в 2022 году.

Важный момент: в общий стаж должны быть зачислены не только периоды официальной работы, но также и другие. Например, когда

гражданин исполнял социально значимую деятельность, к которой относят:

- службу в армии,
- уход за пожилыми родственниками или другими людьми, которым требуется помощь в уходе,
- уход за ребенком до 1 года и 6 месяцев,
- оплачиваемые больничные.

Иногда сотрудники Пенсионного фонда России случайно пропускают эти периоды и не учитывают их в стаже. Если все условия для назначения пенсии соблюдены, но не хватает стажа, есть смысл узнать, какие именно периоды посчитали. В случае установления ошибки, нужно обратиться в ПФР с просьбой пересчитать стаж.

Кстати, некоторые из периодов дают право на присвоение баллов ИПК. Например, за год службы в армии положено 1,8 коэффициентов. То есть за 2 года службы должны начислить 3,6 балла.

Как посчитать свою пенсию

Чтобы определить, какая будет пенсия, кто пойдет оформлять ее в этом году, нужно величину индивидуального коэффициента (ИПК) умножить на стоимость одного коэффициента, установленную на дату оформления выплат. Так, в 2022 году стоимость балла равна 107,36 рублей.

Затем к полученной сумме добавляю величину фиксированной выплаты (базовой части пенсии для всех пенсионеров), которая с 2022 года составляет 6564 рубля 31 копейку.

Если какой-либо информации не хватает – можно запросить справку ПФР на портале «Госуслуги».

Олеся Иванова

ИЗГОТОВИМ И РАСПРОСТРАНИМ МАГНИТЫ



С ВАШЕЙ РЕКЛАМОЙ

ул. Моисеева, д. 10
Третий этаж **210-48-38**

ПРИЁМ ЗАКАЗОВ НА РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ

РЕДАКЦИЯ
ГАЗЕТЫ
«РЕКЛАМНАЯ
СОРОКА»
УЛ. МОИСЕЕВА, 10
3-Й ЭТАЖ



рекламная
СОРОКА
БУДЕМ РАДЫ
ВИДЕТЬ ВАС
В НОВОМ
ВЫПУСКЕ

210-48-38

Результаты конкурса «Служу Отечеству»

Поздравляем наших маленьких читателей с участием в конкурсе «Служу Отечеству». Ждём всех победителей в нашей редакции по адресу ул. Моисеева, д. 10. 3 этаж для получения памятных призов от редакции газеты «Рекламная Сорока» и наших партнёров.

Победителями стали:
СКУРЛЯЕВА Саша
ПОНОМАРЁВА Даша
КУЗНЕЦОВА Виктория
Поздравляем победителей с заслуженной Победой!!!

Им будут вручены памятные призы от редакции газеты «Рекламная Сорока».



*Служу
Отечеству*
рекламная
СОРОКА

ТРЕБУЮТСЯ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ

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

ПРАВДА ЛИ, ЧТО МОЗГ РАБОТАЕТ НА 10%?



Существует устойчивое мнение о том, что свой мозг большинство людей использует лишь на 10 процентов, а те, кому удаётся хотя бы ненадолго увеличить этот процент, добиваются феноменальных успехов в научной и общественной деятельности. Увы, на самом деле это лишь миф, сформированный целым рядом фильмов и сериалов.

Вообще непонятно, откуда изначально взялось мнение, что мозг обычно работает на 10%. В человеческом организме (да и не только в человеческом) всё устроено рационально и работает на 100%. Сами посудите, для чего природе создавать орган, который не будет работать в полную силу, но на поддержание которого нужно тратить энергию? То есть, мозг работает полностью, на все сто. Другой вопрос, какую часть работы мозга мы осознаём? И вот тут действительно можно сказать,

что мы осознаём лишь малую часть той повседневной работы, которой занят наш мозг. Видимо, из этой путаницы и родилась городская легенда о 10 процентах, которую не поддерживает научное сообщество.

Интеллект можно развивать в ходе обучения, но сама мысль о том, что люди используют только часть мозга, неверна. По современным данным, каждая часть мозга имеет определённую функцию. Они не всегда, очевидно, используются одновременно. Но исследования не выявили областей мозга, которые бы вовсе не использовались. По одной из версий, миф родился в ходе изучения мозга учёными-нейробиологами, которые, изучая активность мозга, пытались установить, какие части мозга и в какие периоды более активны, а какие — менее активны. Нейробиолог Барри Гордон характеризует миф про 10% как «смехотворно ошибочный», добавляя: «Мы используем практически все части мозга, и они актив-

ны практически постоянно».

Учёные давно сформировали аргументы, опровергающие миф о десяти процентах:

- Согласно современным научным данным, эволюция обычно устраняет лишнее, а мозг обходится телу довольно дорого в плане потребления кислорода и питательных веществ. Он может требовать до 20% всей энергии тела, при этом составляя лишь 2% массы. Если бы 90% были не нужны, люди с меньшим, более эффективным мозгом имели бы эволюционное преимущество — остальным сложнее было бы проходить естественный отбор. Отсюда также очевидно, что такой большой мозг не мог бы даже появиться, если бы в нём не было потребности. Кроме того, увеличенный череп повышает риск смерти при рождении. Такое давление обязательно избавило бы популяцию от лишнего мозга.

- Томография показывает, что даже во время сна в мозге имеется некая активность. «Глухие» зоны появляются лишь в случае сильных повреждений.

- Вместо того, чтобы быть единой массой, мозг делится на отделы, которые выполняют различные функции. На определение функций каждого отдела были потрачены многие годы, и отделений, не выполняющих никаких функций, обнаружено не было.

- Клетки мозга, которые не используются, имеют тенденцию вырождаться. Следовательно, если 90% мозга были бы неактивны, то вскрытие мозга взрослого человека показало бы масштабное вырождение.

Несмотря на то, что функции многих отделов мозга уже понятны, для учёных остаётся загадкой взаимодействие клеток, приводящее к

сложному поведению и расстройствам. Самым сложным, пожалуй, является вопрос о том, как же различные отделы мозга, работая вместе, формируют сознание. На данный момент нет единственного центра сознательной деятельности, что наталкивает учёных на мысль о том, что оно является плодом коллективного труда разных отделов мозга.

Отдельная сфера исследований — стимуляция работы мозга. Более интенсивная работа мозга возможна в определённых физических состояниях, например, при выбросе адреналина, но это краткосрочные состояния. Если человек будет часто испытывать стресс и скачки адреналина, гением он не станет, скорее наоборот, такое воздействие в целом ничем хорошим для его здоровья не кончится. Также работу мозга можно краткосрочно стимулировать, например, принимая особые препараты — психостимуляторы. Однако принимать их в течение долгого времени и без рекомендаций врачей опасно для здоровья. И точно также нет оснований утверждать, что такого рода стимуляция мозга может сделать человека умнее, как любят показывать в кино.

Кстати:

Миф о том, что в обычной жизни мы используем мозг лишь на определённый процент и можем задействовать больший процент мозга, систематически стимулируя его и расширяя свои возможности, использовался как основа или упоминался в таких фильмах, как «Полёт навигатора» (1986), «Защищая твою жизнь» (1991), «Области тьмы» (2011), «Люси» (2014), а также в сериале «Герои» (2006–2010).

Владислав Комаров

ЧЕСТНЫЕ ПРОМОУТЕРЫ
РАЗДАДУТ
ВАШИ ЛИСТОВКИ

от 40 коп/шт

Поможем бизнесу
в привлечении новых клиентов

РАСКЛЕЙКА
8-473-210-48-38

г.Воронеж

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

• ПАССАЖИРСКИЕ • ГРУЗОВЫЕ
ПЕРЕВОЗКИ



ВОРОНЕЖ - ЛИПЕЦК
ВОРОНЕЖ - МОСКВА
РОСТОВ - ВОРОНЕЖ
МОСКВА-ВОРОНЕЖ-КРАСНОДАР

8(473) 251-61-77

Реклама для изучения спроса

ОКНА ПВХ

✓ МОНТАЖ
✓ ГАРАНТИЯ
✓ СЕРВИС

ОТРАЖЕНИЕ ЯРКИХ ЭМОЦИЙ
ЗАРУБЕЖНЫЕ И ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

+7(903)651-49-55

Реклама для изучения спроса

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД
опубликованный в №6

1	Ш	А	Р	Л	А	Т	А	Н	С
П	У	Т	Е	Р	П	Е	Н	И	Е
Е	И	А	А	Г					
Р	Н	А	Р	З	А	Н	И		
Ч	А	И	Н	К	А	У	Д	Ж	И
А	О	О	О	О	О	О	О	О	О
Т	О	Н	А	К	А	Б	И	Р	Т
К	А	Б	А	Р	О	Ж			
А	К	Ы	Н	Б	А	Ш	М	А	К
П	Л	Е	М	С	В	А	З	О	Н
Е	Т	О	В	О	Р	Е	Л	И	С
А	Е	Т	У	Ф					
Л	У	Н	Ь	Д	Е	Ф	О	Л	Т

Восточный головной убор

Кавказский старейшина

Плавучий знак для обозначения мелей (мн.ч.)

Инструмент для ручного вязания

Край в Сибири

1

То же, что сапожник

Бумага для черчения

Старая столица Казахстана

Залив Охотского моря у Сахалина

Растворитель

Рабочепство, угодничество, подхалимство

Сигаретный наполнитель

Речь новорожденного

И Алина, и Свиридова

Улыбка, выражающая недоверие

Словесное обозначение любой вещи

Немирное состояние

Вид атмосферных осадков

Опера П.Чайковского

Специалист, занимающийся всесторонним исследованием

2

Хищная птица

Создатель произведения

Приток Оби

Лжец, обманщик (син.)

Помещение временного содержания в милиции (жарг.)

РЕКЛАМА НА ЭТОЙ ПОЛОСЕ 210-48-38

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
ОБЪЯВЛЯЕМ ДЕТСКИЙ КОНКУРС
«МАМЕ С ЛЮБОВЬЮ»

Наш конкурс – это возможность проявить свои творческие способности и порадовать своих родных.

Условия конкурса:

- создание творческой работы (рисунок, поделка, открытка) в подарок маме, сестре, бабушке.
- участники конкурса – дети и подростки до 14 лет включительно.
- не более одной работы от одного участника.
- необходимо отправить в личные сообщения нашей группы ВКонтакте фотографии своей работы и подписать фамилию, имя и возраст конкурсанта, а также номер телефона для обратной связи.
- фотографию работы необходимо отправить до 10 марта включительно.

В Газете №54 мы объявим трех победителей конкурса, которые получат по два билета в кино!

Сроки проведения конкурса:
С 28 февраля по 10 марта



рекламная
СОРОКА

ПОЛЬЗА И ВРЕД НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ



Народная медицина — это очень любопытное явление в нашей жизни. Вроде бы она не всегда заметна, но всегда где-то рядом. Иногда она действительно полезна, например, когда речь идёт об употреблении полезных продуктов, ягод и отваров из трав. Но иногда она вредна, особенно если речь идёт о распространении народных традиций и ритуалов на всех, без учёта состояния здоровья отдельного человека. А иногда народная медицина вообще ничего не меняет, и весь её эффект — это эффект плацебо и самовнушения.

Шиповник: всегда под рукой

В народной медицине для лечения болезней из растения готовят настойки и отвары. На основе шиповника делают масло. Плоды шиповника способствуют улучшению умственной и физической активности. Растение успешно используют при лечении простуд, а также шиповник помогает при заболеваниях ротовой полости, гастрите.

При постоянном употреблении шиповника выравнивается артериальное давление, улучшается состояние сердечно-сосудистой системы. Шиповник хороший лекарственный препарат при нервных расстройствах, укрепляет иммунитет. Самыми полезными свойствами обладает шиповник коричный (майский) и морщинистый. Остальные сорта также применяют для лечения, но при изготовлении лечебных составов придётся брать увеличенную дозу сырья.

Самой отличительной чертой шиповника является то, что его мякоть содержит 14% витамина С, что больше, чем в смородине. Кроме того, витамин С содержится и в листьях растения. Но самое высокое его количество содержится в созревших плодах. Шиповник богат и другими витаминами, а также

микроэлементами, поэтому его влияние на организм невозможно переоценить.

В первую очередь плоды шиповника употребляют для повышения иммунитета, улучшения гормонального фона, для запуска процесса регенерации, как противовоспалительное средство. Ягоды шиповника рекомендуют себе хорошим профилактическим средством при недостатке витаминов. Правда, шиповник не рекомендуется при желчекаменной болезни, гастрите и некоторых других недугах системы пищеварения.

Клюква поднимает работоспособность

По содержанию витаминов и минералов является самой полезной из дикорастущих ягод и применяется для лечения простудных заболеваний.

Особенность этой удивительной ягоды в том, что она сохраняет свои полезные свойства до нового урожая. Поэтому круглый год этот диетический продукт всегда окажет помощь организму. Для поднятия тонуса и работоспособности организма в периоды физического, эмоционального и умственного напряжения рекомендуют включать в рацион клюкву. Напиток, приготовленный из клюквенного сока, меда и шиповника, великолепно заменит кофе, и организм успешно справится с нагрузками.

Кроме всего прочего, клюквенный сок может предотвращать кариес, активно обеззараживая бактерии в полости рта.

Соком этой «болотной» ягодки наши предки лечились от цинги, лихорадки, а ещё смазывали язвы и раны.

Голодание? Лучше не надо

А теперь перейдём к сомнительным или даже вредным рецептам народной медицины. И начнём с «лечебного голодания». Оно в последние

годы стало одним из самых популярных методов «очищения организма» и «профилактики всех болезней». На самом деле регулярно повторяющиеся отказы от пищи могут стать причиной тяжёлых заболеваний и привести любителя данного метода оздоровления прямиком в реанимацию. Во время голодания в организме происходит резкое снижение поступления углеводов, и организм начинает брать энергию не только из гликогена, а расщеплять жиры, что ведёт к быстрому накоплению кетоновых тел (попросту говоря — ацетона), а ограничение поступления белковой пищи приводит к уменьшению мышечной ткани. В период отказа от пищи, токсические вещества, образующиеся в результате распада жировых клеток, могут не выводиться в полном объёме, скапливаясь в кишечнике, почках и всасываясь обратно в кровь, отравляя весь организм. Так что желающим похудеть стоит выбрать другой метод, например, пересмотреть состав своего рациона, график приёма пищи, её калорийность.

Уринотерапия как потребление отходов

Несмотря на абсурдность этого метода, он остаётся одним из самых популярных среди поклонников нетрадиционной медицины. Тысячи людей продолжают пить мочу, полоскать ею горло, делать из нее компрессы, считая урину едва ли не панацеей от всех хворей. В реальности, единственное к чему может привести такое «лечение» — почечная недостаточность. Урина помимо воды содержит минералы и другие органические соединения, которые образуются в результате метаболических процессов, происходящих в организме. Моча — это фактически отходы, от которых организм избавляется естественным путем. Но приверженцы уринотерапии настойчиво продолжают возвращать все эти вещества, среди которых есть и токсины, в свой организм.

Баня лечит, но иногда калечит

Ангина, грипп, повышенная температура — все это народные «врачеватели» лечат «банькой». На самом деле, при повышенной температуре баня категорически противопоказана, также не стоит обмываться, что горячий пар убьёт бактерии и вирусы. Для этого надо, чтоб тело разогрелось до температуры, губительной для микроорганизмов, что практически невозможно. А вот что может сделать горячая баня, так это спровоцировать быстрое развитие воспалительного процесса. Единственный

случай, когда баня может послужить профилактикой простуды — при переохлаждении: пар поможет быстрее согреться. Кстати, прыжки из парилки в ледяную воду после парилки также не самое полезное для не вполне здорового организма человека. Особенно, при наличии сердечных заболеваний. Такие процедуры могут закончиться инфарктом. Причем случиться он может даже спустя сутки после бани.

Ингаляция над картошкой — дань прошлому

Переходим к бесполезным методам народной медицины от наших бабушек. При простуде сухой воздух помещения раздражает слизистые горла и носа, еще больше ухудшая состояние больного. Но ингаляции паром из картошки — не решение проблемы. Куда безопаснее и проще пользоваться аптечным ингалятором или небулайзером. А вот вдыхание горячего пара из кастрюли может закончиться ожогом дыхательных путей. Если для такой ингаляции добавить еще и эфирные масла, то можно спровоцировать спазм бронхов или гортани (часто случается у детей), либо вызвать сильный приступ аллергии. Ну и не стоит забывать о том, что любое неосторожное движение во время такой народной процедуры может привести к ожогу.

Банки против кашля не боятся

Раньше многие пользовались банками. Но теперь к использованию банок, как методу лечения, современная медицина относится скептически. Существует очень много противоречивых результатов исследований о пользе и вреде этой методики. Но все же, большинство специалистов сходятся во мнении, что если для расслабления перегруженных мышц толк от банок еще может быть (как разновидность массажа), то для лечения бронхита или простуды они совершенно бесполезны.

Бесполезные процедуры: попарить ноги и прилепить горчички

Это, пожалуй, излюбленные народные методы лечения простуды. Но и самые бесполезные. Прежде всего, надо понимать, что согреть ноги в воде нужно было раньше, после того как замерзший человек вернулся домой, а парить их при повышенной температуре, наоборот, нежелательно, так как процедура может еще больше повысить температуру. Да и горчишки на спину подходят не всем, так как могут вызывать раздражение и аллергию. Особенно у маленьких детей.

Екатерина Голубева

Реклама для изучения спроса

ЖАЛЮЗИ
ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

РУЛОННЫЕ
КАССЕТНЫЕ
ВЕРТИКАЛЬНЫЕ

ВЫЕЗД МАСТЕРА
УСТАНОВКА
ОБСЛУЖИВАНИЕ
ПРОИЗВОДСТВО

8(920)408-47-96

ПРИЕМ ЗАКАЗОВ
НА РАЗМЕЩЕНИЕ
РЕКЛАМЫ

ул. Моисеева, 10, 3 этаж

210-48-38

ТАРО, ЛЕНОРМАН

СНЯТИЕ ПОРЧИ
БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ
В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ

89031449154

Немедицинские услуги

РИТУАЛЬНЫЕ
УСЛУГИ

8-903-651-49-55

РЕСТАВРАЦИЯ
ПОДУШЕК
И ОДЕЯЛ

ПУХО-ПЕРЬЕВЫХ

ЧИСТАЯ ПОДУШКА —
ЗДОРОВЫЙ СОН

8-951-546-41-30

Реклама для изучения спроса

8(903)651-45-99 ПЕРЕЕЗДЫ
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
ГРУЗЧИКИ

Реклама для изучения спроса

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ



ОВЕН (21.03 – 20.04)

Понедельник хороший день для реализации дела, которое давно и долго у Овнов не получалось. И не сомневайтесь, сделайте решительный шаг вперед - и вы почувствуете долгожданное облегчение и уверенность в собственных силах. И помните, что со здоровьем шутки плохи.



ВЕСЫ (22.09 – 23.10)

Неделя благоприятна как для Весов карьеристов, так и профессионалов своего дела, независимо от сферы приложения способностей и сил. Радуйтесь! Но готовьтесь к трудам праведным. И пусть ситуация созреет, и тогда вы сможете, не торопясь, начать действовать в нужном направлении.



ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

В середине недели не пытайтесь претендовать на деньги, данные в долг, - лучше договоритесь о новом сроке возврата. Вам удалось завершить предыдущий этап. Тельцы останутся довольными грядущими переменами, а также сумеют определиться с тем, чем собираются заняться в дальнейшем.



СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

Середина недели станет периодом успешного решения серьезных вопросов или проблем. Окончание недели станет благоприятным для решения инвестиционных вопросов, дел, связанных с получением или возвратом кредитов. Для Скорпиона можно успешно решить вопросы с наследством через суд.



БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

Идеи, которые в начале недели придут Близнецам в голову, могут оказаться очень ценными, однако не стоит торопиться с их реализацией, окончательное решение лучше пока отложить. В середине недели Близнец возьмёт на себя ответственность и покажет коллегам свои способности.



СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

Неделя связана с ложью, иллюзиями, заблуждениями. Стрельца ждёт полное расхождение во взглядах со своими родными. Но обдумывайте свои слова, так как увлечёвшись, можете нечаянно обидеть близкого человека. И помните: только дома вы сможете отдохнуть от тревожных мыслей.



РАК (22.06 – 23.07)

Неделя принесёт много рутинной работы в профессиональной сфере, вероятны некоторые изменения в делах или служебном положении. В конце же недели у Раков могут появиться планы, связанные с перемещением для дальнейшего проживания, которые станут реальными уже в недалёком будущем.



КОЗЕРОГ (22.12 – 19.01)

Козерогам в середине этой недели предстоит отстаивать свою правоту в спорах с влиятельными людьми, бороться за справедливость, защищать свои права. Некоторые люди будут напрямую зависеть от ваших решений, старайтесь не чинить лишних препятствий. Но этот риск не оправдан.



ЛЕВ (24.07 – 23.08)

Для тех из Львов, кто старательно трудился последнее время, наступила неделя сбора успехов. В работе должны раскрыться какие-то новые творческие грани. Приготовьтесь много и упорно работать, чтобы впоследствии собой гордиться, всё вышеперечисленное - всего-навсего ступеньки.



ВОДОЛЕЙ (20.01 – 19.02)

Окружающая ситуация создаёт Водолеям все условия для развития, неделя весьма удачна для творческих новинок и групповой работы. У некоторых из Водолеев появятся новые идеи, которые повлияют на формирование их мироощущения. Вероятно открытие для себя шедевров мировой культуры.



ДЕВА (24.08 – 21.09)

Середина и последующие дни этой недели обещают быть более радужными, но в большей мере по отношению к сфере личных интересов и сфере любовных взаимоотношений. У Девы достаточно силы воли и целеустремленности, чтобы преодолеть любые препятствия в состязании за победу в делах.



РЫБЫ (20.02 – 20.03)

Рыбам стоит подумать об улучшении собственного внешнего вида. Женщины могут позволить себе дорогую косметику, массаж, особый уход за лицом и телом, а также приобретение произведений искусства, ювелирных изделий, и других предметов для украшения интерьера.

ЗАМЕНА ПРОВОДКИ: КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ



Ничто не вечно, и электропроводка, к сожалению, тоже. Средний срок службы электропроводки составляет 20 лет, но это, как говорится, «средняя температура по больнице», а в реальности проводка может выйти из строя намного раньше или значительно позже. Всё зависит от качества материалов и работ и, конечно, от нагрузки на сеть. Но современные квартиры наполнены большим количеством мощных электрических приборов, поэтому и сроки замены проводки стали короче. Не все хозяева квартир (и частных домов) следят за состоянием электропроводки. Зато многие начинают модернизировать её во время ремонта, и это, кстати, тот этап, с которого и следует начинать ремонт.

Стоит ли браться самому?

Замена проводки в квартире или доме своими руками – ответственная и слож-

ная работа. Если же вы не электрик и сомневаетесь в своих знаниях и опыте, лучше не рискуйте, не пытайтесь сэкономить, а пригласите бригаду профессионалов для выполнения этого этапа ремонта. В противном случае может оказаться так, что после ремонта обнаружится какой-то дефект или упущение на стадии электромонтажных работ, из-за которых придётся делать ремонт заново. Это будет как раз тот случай, когда скупой платит дважды.

Когда нужно менять проводку

Прокладка электрической проводки относится к тем видам работ, которые с самого начала необходимо делать качественно и с соблюдением всех правил. Нарушение технологий и инструкций приведет к опасности короткого замыкания, пожара, обрыва сети. Поэтому надо очень внимательно относиться к проклад-

ке проводки в новостройке. Что касается замены проводки в старой квартире, то тут есть ряд признаков, по которым можно понять, что тянуть с этим дальше нельзя. Если розетки искрят при подключении прибора или в розетках теряется питание; если провода хрупкие, легко ломаются при малейшем усилии; если при включении электрического прибора ощущается запах горелой изоляции; если через стены происходит утечка тока – это всё говорит о том, что менять проводку нужно незамедлительно. И производить замену во всех этих случаях лучше полностью. Частичный ремонт допустим только при обрыве сети и как временный вариант. В остальных случаях частичная замена ухудшит состояние всей проводки в целом.

Сначала чертёж

Сначала нужно составить подробную схему-чертеж

с указанием всех деталей электросистемы квартиры или дома. С помощью схемы можно прикинуть и измерить длину необходимого кабеля, сделать припуски, понять, сколько и каких материалов нужно закупить. Понадобятся коробки, выключатели, розетки, изолента и провода. Ещё на этом этапе важно просчитать необходимую мощность, и купить провода правильного сечения, и по этому вопросу лучше проконсультироваться с профессионалом.

Как происходит замена проводки

При наличии всех материалов и инструментов (болгарка и перфоратор для штробления стен, отвёртки, плоскогубцы, нож, паяльник, клеммники, уровень, фазоуказатель, резиновые перчатки) опытные электрики могут оперативно поменять проводку даже в большом доме. Конечно, лучше с ними заранее обсудить время и сроки выполнения работ. На первом этапе работ по замене проводки нужно проштробить стены как запланировано по схеме, обесточить квартиру, проверить каждую розетку на отсутствие тока. Далее по схеме проводятся все провода, а после подключения проводов нужно будет закрывать сформированные в стенах борозды с помощью шпатлевки или гипса. Наконец, когда стены высохнут, монтируются выключатели и розетки. Замена проводки на этом будет завершена. И, собственно говоря, если всё сделано верно, то после этого этапа можно спокойно делать ремонт дальше и ни о чём не беспокоиться.

Роман Дежнёв

УСТАНОВКА
НАТЯЖНЫХ
ПОТОЛКОВБОЛЬШОЙ ВЫБОР
ФАКТУР И ЦВЕТОВТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК:
+7(903)651-45-11

Реклама для изучения спроса

СУВЕНИРНАЯ
ПРОДУКЦИЯФУТБОЛКИ КРУЖКИ
МАГНИТЫ ПАКЕТЫ
РУЧКИрекламная
СОРОКАINFO@SOROKA.RU
8-473-210-48-38

Реклама для изучения спроса

Лучшая
ЦенаОКНА
ПВХ
ОСТЕКЛЕНИЕ
ЛОДЖИЙ,
БАЛКОНОВ

8-903-651-47-44

Реклама для изучения спроса

НАПОЛЬНЫЕ
ПОКРЫТИЯ

- ПАРКЕТ
- ЛАМИНАТ
- ЛИНОЛЕУМ

+7(900)308-80-64

Реклама для изучения спроса

**ПРИЁМ
ВТОРСЫРЬЯ**

- МАКУЛАТУРА •
- ПЛАСТИК • ПЛЁНКА •

vtorbaza36.ru
ИСКУССТВО ПОМНИТЬ О БУДУЩЕМ

291-67-91
8(951)871-99-91

ООО «ВЕРТЕКС 2000»
**ДЕМОНТАЖ
МЕТАЛЛОЛОМА**

Вывоз от 100 кг.
Цена до 28 руб.
Закупка, поставки
на завод металлолома
Работаем по всей
Воронежской области

8(999)721-38-34
8(919)248-19-38

Лиц.ЛО-61-01-007627 от 04.03.20г.

**РЕСТАВРАЦИЯ
ВАНН**

**ЖИДКИМ
АКРИЛОМ**

10 ЛЕТ
СРОК
СЛУЖБЫ

8-962-327-000-1

**РЕМОНТ ОКОН
И ДВЕРЕЙ ПВХ**

ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ, 24/7,
ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА

СКИДКА ПЕНСИОНЕРАМ 10%

8-960-139-05-36

*Действует постоянно. Подробности по тел.

Остекление и отделка
БАЛКОНОВ
под ключ

8-903-651-45-99

ВЫКУП АВТО
В ЛЮБОМ СОСТОЯНИИ
ЭВАКУАТОР БЕСПЛАТНО
РАСЧЕТ НА МЕСТЕ

АВТО-МОТО-ВЫКУП-36.РФ
ТЕЛ: 8-980-343-80-50

**НАТЯЖНЫЕ
ПОТОЛКИ**

Выезд и замер бесплатно

8-908-147-95-95

КУПЛЮ СТАРЫЕ ПЕРИНЫ,
ПОДУШКИ, ПУХ-ПЕРО,
ГАЗОВЫЕ КОЛОНКИ

Тел.: 8(904)213-56-36
8(908)136-14-61

МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ

ШКАФЫ / КУХНИ
ГАРДЕРОБНЫЕ / ШКАФЫ-КУПЕ
ОФИСНАЯ И ДЕТСКАЯ МЕБЕЛЬ

8(900)308-80-64

УЮТ ВАШЕГО
ДОМА

Реклама для изучения спроса

**НАТЯЖНЫЕ
ПОТОЛКИ**

- ГЛАНЦЕВЫЕ
- МАТОВЫЕ
- САТИНОВЫЕ

ЕВРОПЕЙСКОЕ
КАЧЕСТВО
ПО НИЗКИМ
ЦЕНАМ

8(903)651-61-77

Реклама для изучения спроса

**СКИДКА 2000 РУБЛЕЙ
НА КАЖДОЕ ИЗДЕЛИЕ**

**ДВЕРИ, ОКНА,
БАЛКОНЫ**

РАСЧЕТКА ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

8(952)556-29-43

Подробности по телефону

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО
МАТЕРИАЛА. КРОВЛЯ, ЗАБОРЫ,
ФАСАД, ФУНДАМЕНТ, ВНУТРЕННЯЯ
ОТДЕЛКА, ВОДООТВЕДЕНИЕ

8(473)251-45-99

Реклама для изучения спроса

**РАЗМЕЩЕНИЕ
РЕКЛАМЫ
В НАШЕЙ
ГАЗЕТЕ**

210-48-38

**ОТДЕЛОЧНЫЕ РАБОТЫ
ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА
КВАРТИР ПОД КЛЮЧ**

БЕСПЛАТНЫЙ ЗАМЕР
РАБОТЫ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

+7(903)651-49-55

Знаем о
ремонте всё

Реклама для изучения спроса

**РЕМОНТ
КВАРТИР**

★★★★★ СТЕНЫ
★★★★★ ПОТОЛКИ
★★★★★ ПОЛЫ

+7(473)251-45-99

Реклама для изучения спроса

КУПЛЮ

Антиквариат и коллекционирование

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

Букинист купит книгу, журнал до 1935 г. за 50 т.р. 89602980675

Бытовая техника

Любую аудиотех. (колонки, усилители, проигр, и др.) 89191812453

Прочее

Куплю старые перины, подушки, пух-перо, газы колонки. Тел. 8-904-213-56-36, 8-908-136-14-61

Выкуп Авто в любом состоянии. Эвакуатор бесплатно. Расчет на месте. Тел. 8-980-343-80-50

УСЛУГИ

Изготовление памятников

Изготовление памятников гранит мрамор т. 89529500300

Услуги спецтехники

АВТОВЫШКА
8-961-094-22-12

Строительство

Строительная бригада. Все виды работ из нашего материала. Крыши, заборы, сайдинг, отмостка, тротуарная плитка и т.д. Пенсионерам скидка 20% тел. 8-910-244-97-99

Строительная бригада. Все виды работ из нашего материала. Крыши, заборы, фасады, сайдинг, отмостка, тротуарная плитка и т.д. Пенсионерам скидка 20% тел. 8-910-024-09-97

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА
Крыши, заборы, сайдинг, отмостка, тротуарная плитка и т.д.
Пенсионерам скидка 20%
8-910-244-97-99

*Действует постоянно. Подробности по тел.

Ремонт

Реставрация ванн жидким акрилом. 10 лет срок службы
тел. 8-962-327-000-1

Услуги сантехника

Услуги сантехника
89518765577

Услуги электрика

Электрик. Ремонт
т. 89507725678

Потолки

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

Окна, двери, балконы

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

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

Двери. Окна. Откосы.
89155441601

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

Жалюзи. Недорого.
89202187603

РЕМОНТ

Мягкой мебели

Рем. и перетяжка мебели
89204414066

Бытовой техники

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

Телевизоров, СВЧ ремонт. Гарантия 2570622

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

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

Ремонт на дому холодильников, стиральных машин. Недорого с гарантией, скидки. т. 89066742128

ПРОЧЕЕ

Шапки шубы пошив ремонт одежды тонировка меха т. 89155452628

Демонтаж металлолома. Вывоз от 100кг. Цена до 28руб. Закупка, поставки на завод металлолома. Работаем по всей Воронежской обл. тел. 89997213834

Приём вторсырья. Макулатура, пластик, плёнка. 291-67-91, 8-951-871-99-91

Магия и гадание

Таро. Ленорман. Снятие порчи, быстрая помощь в любой ситуации тел. 8-903-144-91-54

ВАКАНСИИ

Требуется уборщица в ТСЖ, оклад 24 тыс. руб. Обслуживаем 1 дом 10 этажей 6 подъездов. Тел. 7(473)274-15-05

Диспетчер пол дня 89514085961

Срочно требуется курьер-распространитель зарплата от 25000 руб. Выплата каждую неделю, доставка рекламы до места работы. 8(952)558-86-85

Требуется водитель на Трал (категория «Е») тел. 8-960-128-00-20

Требуется охранники. Вахта 30/15 в Московскую область. ЗП 50000р. за вахту. тел. 8-916-700-10-53

Требуется охранники в торговые сети без лицензии. Вахта 30/45/60. Москва тел. 8-964-532-44-66

Вторая работа 8-995-250-14-78

В столовую завода Синтезкаучук (Левый берег. Меркулова 6) Требуется: Мойщик посуды (дневная смена 5/2 6-30 до 15-30) (ночная смена 3/3 с 18-00 до 6-00), Повар мясного цеха (5/2 с 6-30 до 15-30), Продавец-кассир (5/2 с 6-30 до 15-30). Соцпакет, бесплатные обеды. Тел. 8920-211-30-40, 8 473-300-48-17.

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

СМТТ Высоковольтные решения требуются: Сборщик трансформаторов з/п 90-120 т.р./мес. Намотчик катушек трансформатора з/п 90-100 т.р./мес. Станочник широкого профиля з/п 60-70 т.р./мес. Вахта 30/30, возможно 60/30. Г/работы 6/1 с 8.00 до 20.00 Проезд, спецодежда, проживание за счет работодателя. Тел. 8-931-007-00-94 Олеся

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

Требуется на завод в советском районе. Уборщики/-цы, дворники, рабочие. Своевременная з/п, удобный график работы. т. 8-900-304-24-49

СТРОИТЕЛЬСТВО
ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

ДОМА, БАНИ, ТЕПЛИЦЫ,
ЗАБОРЫ, ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ
ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА

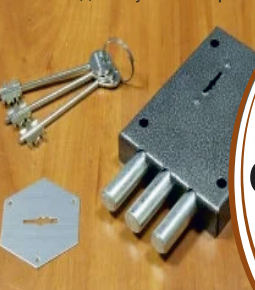
до 3 этажей



+7(900)308-80-64

Реклама для изучения спроса

Реклама для изучения спроса

ВРЕЗКА
ЗАМКОВ

Тамбуры,
Сварочные работы
ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК:
+7-903-651-45-11

Реклама для изучения спроса

Ремонт
КВАРТИР

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

Гарантия

+7(900)308-80-64

Реклама для изучения спроса

КЕРАМИЧЕСКАЯ
ПЛИТКА
КЕРАМОГРАНИТ

ТВОЙ
СТИЛЬ
ИНТЕРЬЕРА
ТВОИ ПРАВИЛА

251-47-44

создаём уют

Реклама для изучения спроса

ПРИЁМ ЗАКАЗОВ НА РАЗМЕЩЕНИЕ
РЕКЛАМЫ
210-48-38

ОКНА ПВХ

ДВЕРИ ВХОДНЫЕ,
МЕЖКОМНАТНЫЕ
ОТДЕЛКА БАЛКОНОВ,
МОСКИТНЫЕ СЕТКИ

скидка 2000 руб.*
На каждое изделие

8(903)651-45-11

Реклама для изучения спроса

*Действует постоянно. Подробности по тел.

•ОКНА • ДВЕРИ
• БАЛКОНЫ
• НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
8-920-408-47-96

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

Реклама для изучения спроса

для РАЗДАЧИ в ОЖИВЛЁННЫХ МЕСТАХ ГОРОДА **8(473)210-48-38**
ТРЕБУЮТСЯ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ

Отпечатано в АО «Прайм Принт Воронеж» г. Воронеж, Проспект Труда, д. 48/1
Время подписания газеты по графику 18.00, фактически - 25.02.2022 г. в 18.00
«Рекламная СОРОКА» №7 (52) 28.02.2022 г.
Заказ №1878

Редакция оставляет за собой право редактировать тексты рекламных объявлений в соответствии с Законом о рекламе: не несет ответственности за содержание рекламы и номера указанных телефонов.
Все товары и услуги сертифицированы и лицензированы.
Срок действия рекламных предложений - одна неделя с момента публикации, если иное не указано в макете.
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО. Тираж 250 000 экз. 16+

**СоцКомВклад**15 лет
внесетеС НАМИ НАДЕЖНО
И ВЫГОДНО**БЕСПРОЦЕНТНЫЙ
АВТОЗАЙМ***под **0%** годовых!
от **1** года до **5** лет!
НА СУММУдо **1 500 000**
РУБЛЕЙ!★
ВОПЛОЩАЕМ
ВАШИ МЕЧТЫ
В РЕАЛЬНОСТЬ!
★СПЕЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
**НАРОДНЫЙ
АВТОМОБИЛЬ**
ДЛЯ НАШИХ КЛИЕНТОВ!БЕЗ СПРАВОК О ДОХОДАХ!
БЕЗ СПРАВОК О
ТРУДОУСТРОЙСТВЕ!
ВАШ КРЕДИТНЫЙ РЕЙТИНГ
НЕ ВЛИЯЕТ НА РЕШЕНИЕ
ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ
ВАМ АВТОЗАЙМА!*

* 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. www.soccomvklad.ru

г. Воронеж, ул. 20 лет Октября, д. 80 / ул. Кольцовская, д. 2
Ленинский проспект, д. 18 / ул. Генерала Лизюкова, д. 61
г. Нововоронеж. СКОРО ОТКРЫТИЕ☎ **8 (473) 206 64 99****Наши
Рецепты****Ингредиенты:**Скумбрия – 0.8 кг
Лимоны – 0.5 шт
Укроп – 2 ст.ложки
Смесь перцев горошком –
по вкусу
Майонез – 1 ч.ложка
Чеснок – 2 зубчика
Соль – по вкусу**СКУМБРИЯ
С ЛИМОНОМ В ДУХОВКЕ****Приготовление:**

1. Подготовьте нужные ингредиенты. Майонез можете взять любой. Возьмите скумбрию среднего размера. Если рыба замороженная, заранее разморозьте ее. Зелень вымойте и обсушите. Лимон вымойте и обдайте кипятком.
2. Хорошо, если рыба разморозится до легкой твердости - так с ней проще работать. Выпотрошите скумбрию, отрежьте у нее голову, хвост и плавники. Хорошо промойте от черных пленок и обсушите бумажным полотенцем.
3. Лепестками нарежьте очищенные зубчики чеснока, крупно - вымытую зелень укропа. Разрежьте лимон пополам. Из одной половинки выжмите сок. Вторую половинку нарежьте тонкими дольками. Затем каждую разрежьте пополам.
4. Рыбу полейте выжатым лимонным соком изнутри, посолите, поперчите, вложите в брюшко пластинки чеснока и нарезанный укроп.
5. Сделайте по спинке рыбы поперечные надрезы до хребтовой кости (не перерезая ее) и вставьте в них тонкие ломтики лимона.
6. Выложите нафаршированную рыбу на противень, на слегка смазанную маслом пекарскую бумагу. Смажьте рыбу майонезом и отправьте в нагретую духовку (170-200 градусов, потом минут через 20 уменьшите) на 30-45 минут. Точное время и температуру определяйте по своей духовке.
7. Скумбрия с лимоном в духовке готова. Можете приготовить к ней любой гарнир. Лучшее сочетание - картофель и рассыпчатый рис. Украсьте блюдо на свое усмотрение зеленью, ломтиками лимона, помидором, ягодами клюквы или брусники.

По материалам сайта: 1000.menu

Приятного Аппетита

СРОЧНЫЙ РЕМОНТЛЮБАЯ
СЛОЖНОСТЬ**СТИРАЛЬНЫХ
МАШИН**ПОДКЛЮЧЕНИЕ,
ОБСЛУЖИВАНИЕЗАМЕНА КОМПЛЕКТУЮЩИХ
ПО ЕВРОПЕЙСКИМ СТАНДАРТАМ**+7(920)408-47-96****РАЗМЕЩЕНИЕ
РЕКЛАМЫ
В НАШЕЙ
ГАЗЕТЕ**
210-48-38**ОКНА
БАЛКОНЫ**АЛЮМИНИЕВЫЕ И ПЛАСТИКОВЫЕ
РАЗДВИЖНЫЕ
РАМЫ И ДВЕРИ
УТЕПЛЕНИЕ
И ОБСЛУЖИВАНИЕ☎ **8(473)251-45-11**

Реклама для изучения спроса

Даты посева в 2022 году

Когда нужно сеять томат.

1, 2, 3, 4, 7, 8, 27, 28 февраля.
1, 2, 3, 6, 7, 8, 11, 29, 30 марта.

Посев на рассаду семян перца и баклажанов:

11, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 февраля.
15, 16, 17, 18, 19, 20, 20, 21, 22, 25, 26, 27 марта.Благоприятные периоды для посева капусты на
рассаду:1, 2, 3, 4, 7, 8, 27, 28 февраля.
1, 2, 3, 6, 7, 8, 11, 29, 30 марта.Огурцы в 2022 году лучше всего сеять в
следующие периоды:1, 2, 3, 4, 7, 8, 27, 28 февраля.
1, 2, 3, 6, 7, 8, 30 марта.**ПЕСОК, ЩЕБЕНЬ,
ГРАВИЙ, ЗЕМЛЯ,
ТОРФОГРУНТ**

от производителя

☎ **251-45-11**

оптовые и розничные цены



Реклама для изучения спроса

- ВИЗИТКИ
- ФЛАЕРЫ
- БУКЛЕТЫ
- ОТКРЫТКИ
- БЛАНКИ
- БЕЙДЖИ
- БИРКИ
- ЗНАЧКИ
- ШИЛЬДЫ
- КСЕРОКОПИЯ

ПОЛИГРАФИЯ
ЦИФРОВАЯ И ОФСЕТНАЯ ПЕЧАТЬСделаем
Жизнь
Ярче

info@soroka.ru

8(903)651-41-22