рекламная СОРОКА

Газета №1 по Воронежской области*

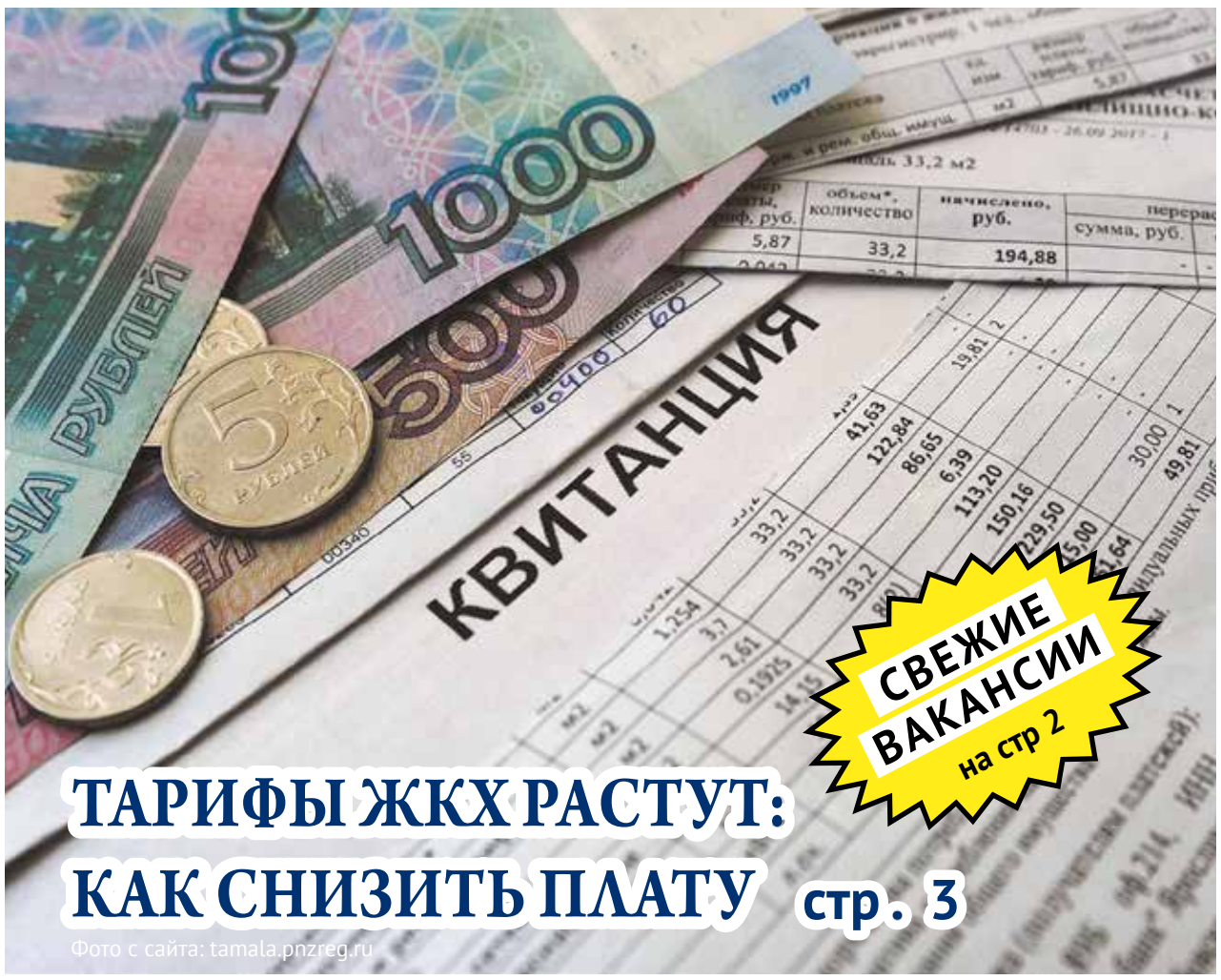
ТИРАЖ 250 000 экземпляров

№30 (75) от 15.08.2022 г.
Распространяется с 15.08 по 21.08.2022 г.
*По сравнению с тиражами других еженедельных бесплатно распространяемых газет Воронежской области.
Издается с 15.02.2021 г.

БЕСПЛАТНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА +7 (473) 210·48·38 16+ WWW.SOROKA.RU

ЯБЛОЧНЫЙ СПАС: ПОЛЬЗА ЯБЛОК стр. 4

НОВОСТИ 2 / ТЕМА НЕДЕЛИ 3 / РАЗГОВОР О... 4 / ЗДОРОВЬЕ 5 / СТРОИТЕЛЬСТВО 6 / ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ 7



ТАРИФЫ ЖКХ РАСТУТ: КАК СНИЗИТЬ ПЛАТУ стр. 3

Фото с сайта: tamala.pnzreg.ru

Реклама для изучения спроса

Реклама для изучения спроса

Реклама для изучения спроса

Необходима консультация врача

Реклама для изучения спроса

СоцКомВклад

ВЛОЖЕНИЯ ЗАСТРАХОВАНЫ НА СУММУ ДО 1 400 000 РУБ.

до 17% годовых

Вложения застрахованы

Каждому клиенту ценные подарки!*

Название	Срок (в днях)	Сумма	Годовая процентная ставка
Юбилейный +	548 дней	от 50 000 руб.	15,0 %
Максимум +	180 дней	от 5 000 руб.	14,0 %
	365 дней		17,0 %
Летний +	91 день	от 5 000 руб.	12,0 %
Срочный +	30 дней	от 30 000 руб.	9,0 %

АДРЕСА НАШИХ ОФИСОВ:

г. ВОРОНЕЖ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Как не стать жертвой кибер- и телефонных мошенников

За последние годы число таких преступлений выросло почти вдвое

За первое полугодие 2022 года на территории Воронежской области зарегистрировано 1337 мошенничеств, совершенных с использованием информационно-телекоммуникационных технологий (ИТТ). Причина резкого увеличения количества хищений с помощью ИТТ кроется в массовом переходе торговли и бизнес-процессов в онлайн-сферу.

Обман по телефону под предлогом «родственник попал в беду»

Злоумышленники звонят с незнакомого номера или пишут СМС. Представляясь родственником или знакомым, мошенник взволнованным голосом сообщает, что задержан сотрудниками правоохранительных органов и обвинен в совершении преступления (ДТП, хранение оружия и т.д.).

Далее в разговор вступает якобы сотрудник правоохранительного органа. Он уверенным тоном заявляет, что для «решения вопроса» требуется некоторая сумма денег, которую следует перевести на счет или передать «курьеру».

Продажа товара либо оказание услуг на интернет-сайтах

При звонке на телефон, размещенный на интернет-сайтах объявлений («Авито», «Юла», «Циан» и др.), правонарушитель просит пополнить счет его телефона либо сообщить данные и номер банковской карты для перевода денежных средств в качестве задатка за товар. После получения данных карты (номера, CVC-кода, приходящих паролей в СМС-сообщениях и пуш-уведомлениях) списываются денежные средства.

Важно помнить, что трехзначный CVC-код на обороте карты нельзя сообщать никому, даже сотруднику банка.

Взлом аккаунта друга в социальных сетях

Люди могут даже не подозревать, что им пишет посторонний человек под видом родственника, друга с просьбой о переводе денег в долг или в связи со случившимся несчастьем. Таким образом, войдя в доверие, мошенники пытаются украсть ваши деньги.

Под предлогом бронирования поездки на BlaBlaCar

Мошенники размещают на BlaBlaCar объявления о свободных местах в машине, выбирая как популярные маршруты, так и, напротив, редкие. Когда пользователь откликается на объявление, мошенники в чате на сайте онлайн-сервиса просят его связаться с ними в стороннем мессенджере и предлагают «купить билет» по ссылке якобы на BlaBlaCar (название платформы присутствует в адресе сайта). На самом деле никаких билетов этот сервис не продает, и после перехода по ссылке и ввода в форму реквизитов банковской карты происходит списание денежных средств.

Фишинг

Является наиболее опасным и самым распространенным способом мошенничества в интернете. Суть заключается в выманивании у жертвы паролей, пин-кодов, номеров и CVC-кодов банковских карт.

Так, с помощью спам-рассылок потенциальным жертвам отправляются подложные письма, якобы от имени легальных организаций. В них пользователя просят перейти по ссылке «сайта-двойника», чтобы подтвердить пароли, пин-коды и другую информацию.

Внимательно проверяйте символьный код ссылок, по которым вы переходите, и не вбивайте свои персональные данные, пока не убедитесь, что вам пришло официальное письмо от достоверного ресурса.

Вишинг

Это вид мошенничества, при котором злоумышленники под любым предлогом вынуждают предоставлять конфиденциальные данные в «ваших собственных интересах», искусственно создавая ситуацию, требующую помощи специалистов.

При данном виде мошенничества киберпреступники под любым предлогом стремятся выведать реквизиты банковской карты. Вымогатели используют телефонную связь как в автоматизированном режиме, так и напрямую от мнимого «операциониста» банковского сектора. Во многих случаях в течение дня жертве постоянно начинают звонить с незнакомого московского номера, начинающегося на 495, 499. Клиенту банка сообщают важную информацию о возникших проблемах с картой, например, что она заблокирована, а службе безопасности банка удалось предотвратить попытку несанкционированного списания. Заручившись доверием жертвы, звонящий предлагает безотлагательно решить сложившуюся сложную ситуацию. Мошенники последовательно выведывают личную информацию и порой даже присылают новые пароли и пин-коды в СМС-уведомлениях. Успокаивающим голосом «банковские работники» предлагают различные возможные варианты защиты.

Догадаться о том, что любезный помощник на другом конце провода является мошенником, не всегда легко, но в любом случае это возможно. Всегда старайтесь самостоятельно связаться с банком по «горячей линии» или через приложение, прежде чем вступать в общение на тему ваших финансовых операций.

Простые правила

Не следует доверять звонкам и сообщениям о том, что родственник или знакомый попал в аварию, задержан сотрудниками полиции за совершение преступления, особенно если за этим следует просьба о перечислении денежных средств;

не следует отвечать на звонки или СМС-сообщения с неизвестных номеров с просьбой положить на счет деньги;

не следует сообщать по телефону кому бы то ни было сведения личного характера.

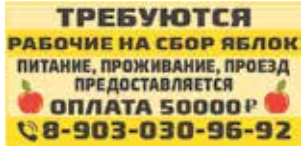
По материалам сайта: riavrn.ru

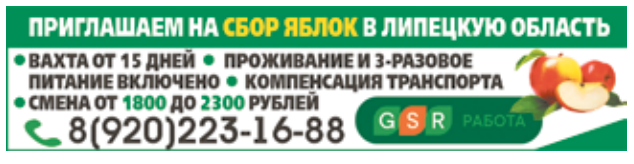
ВАКАНСИИ

Реклама для изучения спроса

Реклама для изучения спроса

Реклама для изучения спроса





Реклама для изучения спроса

Реклама для изучения спроса

Реклама для изучения спроса

ТАРИФЫ ЖКХ РАСТУТ: КАК СНИЗИТЬ ПЛАТУ

Правительство РФ установило для Воронежской области средний показатель повышения стоимости услуг ЖКХ в 5,3 %. В среднем цены на отопление повысились на 7,9%, на водоснабжение – на 4,5%, на водоотведение на правом берегу – на 15%, на водоотведение на левом берегу – на 7,5%, на вывоз ТКО – на 4%, на газ – на 3% и на электроэнергию – на 5%.

Если говорить о росте тарифов в рублях, то расходы семьи из двух-трех человек, проживающих в двухкомнатной квартире, во время отопительного сезона увеличатся примерно на 700 рублей.

Почему снова поднимают цены?

Как говорят отраслевые эксперты, причин для роста тарифов несколько. Во-первых, увеличиваются расходы на предоставление этих услуг.

Во-вторых, с каждым годом инфраструктура и фонд изнашиваются, их надо обновлять.

В-третьих, ежегодно обновляются технологии, которые следовало бы применять в коммунальном хозяйстве — они более эффективны, безопасны и соответствуют требованиям современности. К примеру, уже сейчас можно было бы отказаться от хлорирования воды. Однако ресурсники уверяют, что тариф на воду чрезмерно низкий и не позволяет вовремя производить модернизацию.

Как снизить плату и отказаться от ненужных услуг

Согласно закону о защите прав потребителей, за любую дополнительную услугу, которая была оказана не в полном объеме или некачественно, можно отказаться платить.

Например, в старых домах есть радиоточки. Чтобы за это не платить, нужно обратиться напрямую в компанию, которая предоставляет услугу, либо в МФЦ. С домашним телефоном схема не отличается.

В некоторых случаях услуга выполняется некачественно. Например, если речь идет о ТКО (твердые коммунальные отходы) — поскольку мусорная реформа подразумевает обязательный вывоз региональным оператором, то оплата ложится на потребителя. Но снизить расходы возможно.

Например, в платежке говорится, что за месяц вывезли 100 кубов мусора, но вы осознаете и у вас есть доказательства, что забрали всего 2 куба. В качестве доказательств могут выступать расшифровки ГЛОНАСС, фотографии, которые вы делали с утра до вечера. В этом случае вы имеете полное право заплатить только за вывезенные 2 куба и защищаться в суде.

1. Перерасчет и когда он возможен

Бывают случаи, когда счет в коммунальной платежке не соответствует нашим ожиданиям. Причин может быть много, и плата за ряд коммунальных услуг при определенных обстоятельствах может быть рассчитана повторно.

Наверняка каждый бывал в ситуации, когда внезапно отключили свет, газ, перестали греть батареи или из крана вдруг исчезла вода. Неприятно, но вполне терпимо, если это не затягивается на несколько часов или не повторяется по несколько раз в неделю.

Перебои в подаче услуг могут случиться из-за аварий или в результате проводимых профилактических работ, но, в любом случае, перерывы не должны выходить за установленные законом временные рамки. Если это случилось, жильцы имеют полное право на перерасчет.

Другая неприятность, которая встречается тоже достаточно часто — это ненадлежащее качество коммунальных услуг. Вода мутная, грязная или резко пахнет хлоркой? Скорее всего, такая вода не соответствует санитарным нормам.

А что, если горячая вода — вовсе не горячая, а чуть теплая? Это тоже нарушение. Если ее температура меньше +40 С, потребитель вправе платить за нее, как за холодную (что выходит значительно дешевле).

Необходимо помнить, что к качеству коммунальных услуг предъявляется ряд требований, которые прописаны в постановлении правительства, в СанПиН и договорах с поставщиками услуг. При отклонении от данных требований, жильцы имеют право уменьшить платеж, попросив сделать перерасчет.

Факт оказания некачественных услуг жильцам нужно доказать с помощью специалистов.

Как и куда обратиться за перерасчетом

Для того чтобы получить перерасчет, вам нужно собрать необходимые документы, подтверждающие такое право и приложить к ним заявление. Как именно составлять подобное заявление, строгих рекомендаций нет. Можете написать его в свободной форме, воспользовавшись общими правилами.

Подать документы можно двумя способами: 1) по почте — обязательно оформите это письмо как заказное, чтобы получить уведомление о доставке; 2) или занесите лично — в этом случае не забудьте подготовить копию и попросите проставить регистрационный номер, подпись, печать и дату.

Если у вас есть все основания, вы представили необходимые документы и оформили их надлежащим образом, в перерасчете отказать не могут. Но если все-таки так случилось, вы можете подать жалобу в Госжилинспекцию или иск в суд, для этого нужно иметь письменный отказ в перерасчете.

2. Установка счетчиков

Счетчики на воду позволят вам платить только за ту воду, которую вы использовали, и, например, не платить за горячую воду, когда ее отключают летом для профилактики труб; убедитесь, что у вас стоит многотарифный счетчик электроэнергии. С ним вы сможете в часы полупиковой зоны (с 10:00 до 17:00; 21:00 –23:00) и ночной зоны (с 23:00 до 07:00) платить за электроэнергию по сниженным тарифам.

Общедомовые счетчики тепла должны стоять во всех жилых домах, если это технически возможно. Если в дополнение к такому счетчику на радиаторы в квартире поставить регуляторы, то зимой вы сможете устанавливать в квартире комфортную температуру не с помощью открытой форточки, а с помощью этих регуляторов, экономя таким образом тепло. Не закрывайте радиаторы экранами, мебелью, плотными шторами, чтобы тепло беспрепятственно распространялось в помещении. Не оставляйте окна и двери в подъездах открытыми. Чем сильнее сократится теплопотеря в доме, тем меньше вы будете платить. Проконсультируйтесь в своей управляющей компании о возможности установки регуляторов.

3. Отключите радиоточку

Если в вашей квартире не работает радиоточка, но в квитанции на оплату ЖКУ указана услуга «радио и оповещение», вы можете отказаться от оплаты этой услуги, подав заявление на отключение радиоточки.

К заявлению приложите квитанцию за отключение радиоточки, справку из центра госуслуг «Мои документы» об отсутствии задолженности. С собой обязательно возьмите паспорт.

4. Отключите коллективную телеантенну

Если вы платите за кабельное или спутниковое телевидение или совсем не смотрите телевизор, то можете не платить за общедомовую ТВ-антенну. Для этого уточните в управляющей компании, кто для вас является поставщиком этих услуг, и напишите заявление, с собой обязательно возьмите паспорт.

5. Отключите домашний телефон

Если вы решили отказаться от домашнего телефона, то можете написать заявление и расторгнуть договор.

Не забудьте взять с собой паспорт и проверить, нет ли у вас задолженности за домашний телефон.

6. Не пренебрегайте мелочами

- замените лампы накаливания на энергосберегающие: светят они также ярко, но потребляют в несколько раз меньше электричества. Так, энергосберегающая лампа в 20 ватт светит, как обычная в 100 ватт;

- проверьте протечки: из-за них вы не только расходуете воду, но и переплачиваете за водоотведение;

- если планируете покупать бытовую технику, проверьте, чтобы ее класс энергоэффективности был не ниже А — сможете сэкономить на электроэнергии и расходе воды;

- установите рычажные смесители с одним вентилем — с их помощью вы быстрее отрегулируете температуру и сэкономите воду.

Олеся Иванова

Реклама для изучения спроса

Реклама для изучения спроса

рекламная СОРОКА

ЯБЛОЧНЫЙ СПАС: ПОЛЬЗА ЯБЛОК

Яблочный Спас каждый год отмечают 19 августа, и совпадает он с православным праздником Преображения Господня. Наши предки собирали в этот день урожай яблок – плоды освящали в церквях и заготавливали на зиму.

История праздника

Согласно Библии, именно в этот день Иисус Христос явил народу свою божественную сущность. С тремя апостолами Сын Божий поднялся на гору Фавор и только начал молиться, как вдруг лицо его озарилось ярким светом, а одежда побелела «как снег». А с небес раздался голос: «Се есть сын мой возлюбленный, Его слушайте!». Этот день празднуется церковью — официальное название Преображение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа. В народе праздник называют Яблочный Спас, Второй Спас или Спас на горе — в честь событий на горе Фавор.

Для православных христиан – это событие знаковое. Верующие стремятся к внутреннему преображению — конечно, никому не дано повторить Преображение Господне, но этот день — повод начать новую жизнь, свободную от пороков и вредных привычек.

Яблочный Спас почитают созревшими к этому времени плодами, в первую очередь, конечно же, яблоками. Славяне считают, что их запах похож на аромат яблок в Эдемском саду.

Традиции

На Руси считалось, что до Преображения Господня не следовало есть яблоки — ведь их издревле считали «греховными» плодами, потому что Ева сорвала яблоко с Древа Познания, лишив тем самым человечество жизни в раю. И только в Яблочный Спас на стол ставили эти фрукты уже освященными. Откусив яблоко, загадывали желание, и верили, что оно исполнится.

С утра хозяюшки варили яблочное варенье, пекли пироги из яблок. При этом надо было обязательно повторить заветные слова: «Что загадано, то надумано. Что надумано, то сбудется. Что сбудется, то не минуется».

К обеду семьями шли в яблочные сады собирать урожай. И только к вечеру все садились за стол и поздравляли друг друга с праздником. Пища обычно подавалась скромная, зато яблоки должны были присутствовать во всех видах: печеные, вареные, жареные, сырые.

Солнце принято было провожать песнями и плясками. Люди верили, что 19 августа наша планета «поворачивается к осени». А значит, теплые деньки заканчиваются.

19 августа в разгаре Успенский пост, поэтому соблюдались почти все ограничения— в Яблочный Спас не принято есть мясо, жирную пищу и употреблять алкоголь. Однако это день считается праздничным, поэтому 19 августа разрешается употребление рыбы, вина, приобретенного в храме, и постной выпечки с яблочной начинкой.

В Яблочный Спас в церквях проводятся праздничные богослужения: служители украшают храмы, а священники облачаются в торжественные белые одежды и проводят крестный ход.

Считалось, что в Яблочный Спас нужно раздать как можно больше освященных плодов нищим, больным и страждущим — тогда Господь обязательно оценит добродетель. А вот если скупиться и не делиться ни с кем фруктами, можно снискать негодование соседей и стать едва ли не изгоем.

Приметы

Каким будет день на Яблочный Спас, такой будет и осень. Если день ясный, то осень будет сухой, если дождливый — то мокрой.

Праздник Преображения — и погода преображается. Дни становятся короче, а ночи — холоднее.

Если в этот день дует сильный ветер, то зиму ждать суровую.

Листья на деревьях пожелтели — надвигаются холода.

Много скворцов на деревьях — к холодному январю.

Полезные свойства яблок

Сложно переоценить важность яблок для здоровья — огромное количество микроэлементов и полезных веществ делает эти фрукты незаменимыми источниками витаминов. Однако не стоит забывать, что больше всего пользы принесут свежие плоды, не подвергшиеся термической обработке.

1. Улучшают пищеварение

Яблоки — природный источник клетчатки и пектина, способствующих очищению и здоровью кишечника. Если у вас нет язв или острой реакции на яблочную и салицилловую кислоту, которые содержатся в этих фруктах, вы можете съедать по яблочку в день и уже через небольшое время заметить положительные изменения.

2. Способствуют похудению

Яблоки малокалорийны: в них почти нет жиров, зато есть большое количество углеводов, поэтому после пары съеденных яблок вы еще долго не захотите снова есть. Если хочется похудеть, в перерывах между завтраком, обедом и ужином перекусывайте не сладостями, а яблочками.

3. Повышают уровень гемоглобина

Людям с пониженным уровнем гемоглобина рекомендуют употреблять в пищу больше яблок, ведь в них содержится много железа. Считается, что чем быстрее темнеет срез яблока, тем больше в нем железа, и тем полезнее фрукт.

4. Благотворно влияют на состояние крови

Пектин, который содержится в яблоках, не позволяет лишним жирам всасываться в кровь. В конечном счете это благотворно сказывается на состоянии кровеносных сосудов и артериальном давлении.

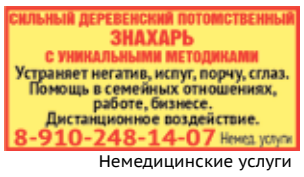
5. Являются природным источником витаминов

На 80% яблоко состоит из воды, а вот на остальные 20% — из витаминов и полезных микроэлементов. В каждом фрукте — четверть ежедневной нормы витамина С, а также витамины Е, А и В. Полезные микроэлементы, которые вы найдете в яблоках — железо, кальций, магний и цинк. А еще пектин и антиоксиданты — первый способствует очищению организма, а вторые препятствуют окислительным процессам.

Валерия Тихонова

Немедицинские услуги
Реклама для изучения спроса

Немедицинские услуги



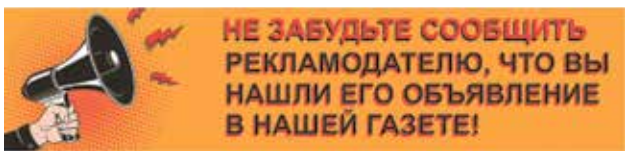
Немедицинские услуги

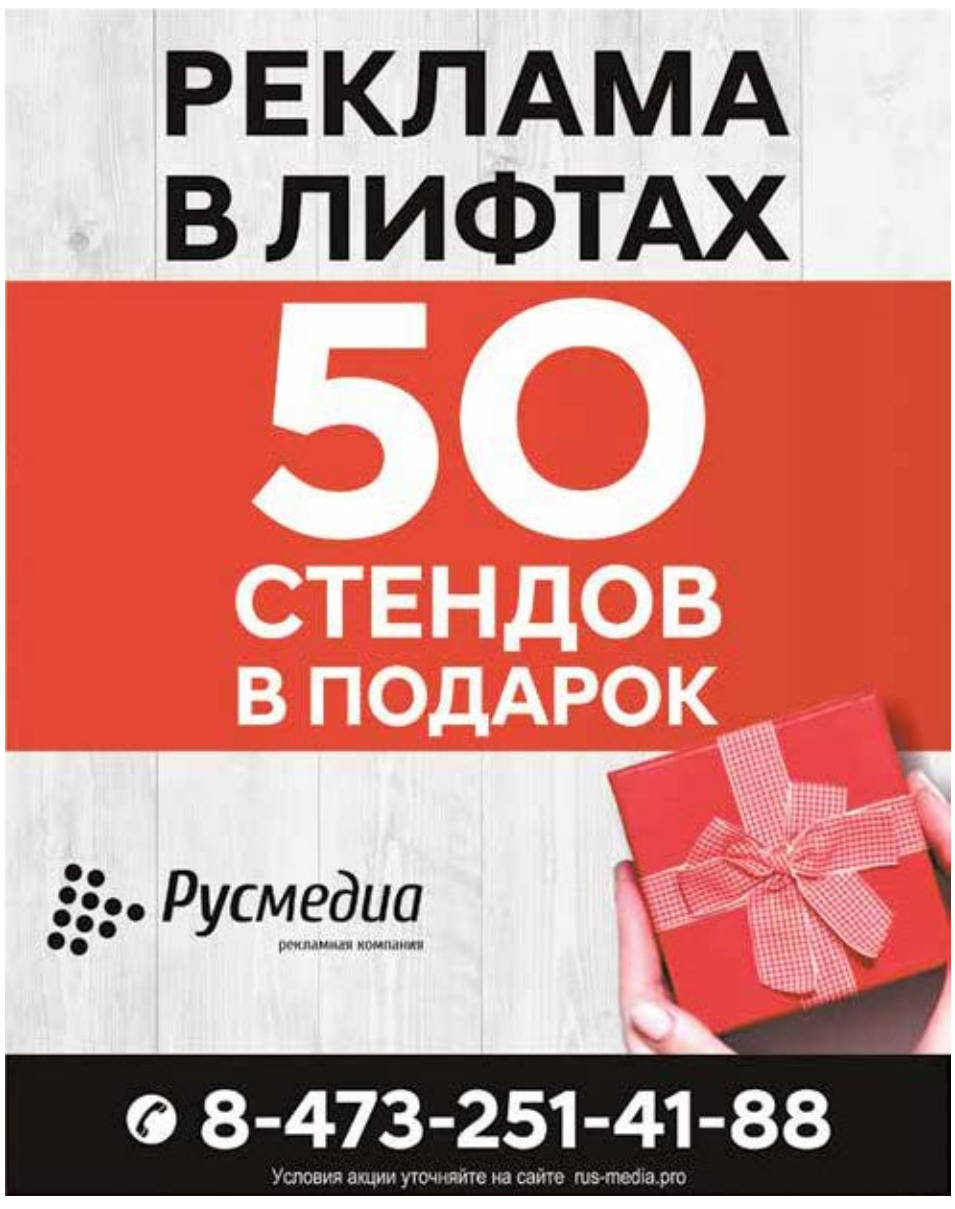
Немедицинские услуги

Немедицинские услуги
Реклама для изучения спроса

Реклама для изучения спроса

Немедицинские услуги
Реклама для изучения спроса





ВЫБОР СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ДЛЯ РЕБЕНКА

Каждый родитель мечтает видеть своего ребёнка не только умным, но и здоровым. А чтобы занятия действительно были на пользу, а не во вред, нужно учитывать несколько факторов.

Возраст

В российских СанПиНах прописаны следующие рекомендации по минимальному возрасту зачисления детей в спортивные секции:

6 лет — гимнастика (девочки), фигурное катание, художественная гимнастика.

7 лет — акробатика, аэробика, большой и настольный теннис, гимнастика (мальчики), дартс, плавание, прыжки в воду и на батуте, рок н ролл, синхронное плавание, спортивные танцы, ушу, фристайл, шахматы, шашки, шейпинг.

8 лет — бадминтон, баскетбол, биатлон, гольф, горные лыжи, спортивное ориентирование, спортивный туризм, футбол.

9 лет — бейсбол, водное поло, волейбол, гандбол, конькобежный и парусный спорт, лёгкая атлетика, лыжные гонки, прыжки на лыжах, регби, софтбол, хоккей с мячом, шорт трек, а также и лапта.

10 лет — армрестлинг, бокс, борьба (вольная и греко римская), велоспорт, гребля, дзюдо, конный и санный спорт, контактное карате, пулевая стрельба, пауэрлифтинг, пятиборье, самбо, скалолазание, триатлон, тхэквондо, тяжёлая атлетика, фехтование.

11 лет — стрельба из лука, стендовая стрельба.

12 лет — бобслей.

Возрастные нормы в спорте даются ориентировочно. Некоторые дети по физическому развитию опережают сверстников на 2–3 года и могут начинать тренировки раньше.

Также есть масса частных клубов и секций, куда записывают в любом возрасте. Если ваша цель не медали, а именно гармоничное развитие и здоровье, придерживайтесь следующих рекомендаций, основанных на советах тренеров и врачей.

4–5 лет. В этом возрасте дети уже способны освоить многие базовые движения, но им пока сложно сосредоточиться. Наиболее подходящими для дошкольников будут общеукрепляющие занятия, которые помогут лучше узнать своё тело и научиться им управлять, а это: плавание, бег, прыжки и кувырки, скалолазание, облегчённые варианты айкидо и тхэквондо.

Допустим, ребёнку нравятся фигурное катание, художественная гимнастика или танцы. В такие секции лучше записываться пораньше. Связки у детей более эластичные, поэтому им проще развить необходимые гибкость и пластичность.

А вот заниматься футболом или хоккеем до 6 лет не рекомендуется — у спортсмена ещё недостаточно окреп голеностоп.

6–9 лет. В этом возрасте дети могут достаточно долго удерживать внимание, они более скоординированы и лучше выполняют команды тренера, чем дошкольники. Поэтому присмотритесь к лёгкой атлетике, восточным единоборствам, игровым видам спорта.

С теннисом лучше не спешить — пусть у ребёнка окрепнет спина. Начните с бадминтона, который прекрасно развивает скорость и реакцию, но менее травмоопасен и не требует такой ударной силы. Главное, не переборщите с нагрузками.

10–12 лет. Дети 10 лет уже способны мыслить стратегически и начинают более осознанно играть в футбол, баскетбол или волейбол. Многие мальчишки дорастают до хоккея: им легче перемещаться по полю в довольно тяжёлой экипировке.

После 10 лет ребёнок физиологически готов заниматься боксом, борьбой и силовыми видами спорта. Также становятся доступными дисциплины с использованием травмоопасной экипировки: велоспорт, фехтование, стрельба из лука, конный спорт. В этом возрасте можно приступать к серьёзным тренировкам и работать на результат. Но помните, что нагрузки и риск травм в профессиональном спорте в разы выше, чем в любительском.

Состояние здоровья

Прежде чем записатьсяц в спортивную секцию, желательно проконсультироваться с педиатром. Особенно если у ребёнка есть проблемы со здоровьем. Доктор подскажет, какие занятия помогут их скорректировать, а какие, наоборот, усугубят.

Нет ограничений по здоровью у настольного тенниса, ушу, верховой езды.

А, например, близоруким не подойдут игровые виды спорта (футбол, хоккей, волейбол, баскетбол), бокс, борьба, тяжёлая атлетика.

Сердечно сосудистые патологии — серьёзное препятствие для занятий горными лыжами и лыжными гонками, хоккеем, дзюдо. А язвенную болезнь желудка или 12 перстной кишки могут обострить игровые тренировки и большой теннис.

Детям с хроническими заболеваниями органов дыхательных путей противопоказаны зимние виды спорта (хоккей, лыжи, фигурное катание), а также плавание.

А вот ребёнку со сколиозом, сутулостью, плоскостопием или другими нарушениями опорно двигательного аппарата бассейн, наоборот, пойдёт на пользу. В целом плавание — оптимальное занятие при самых разных расстройствах, от близорукости и сахарного диабета до гастрита и ожирения.

Темперамент

Чтобы занятия спортом не превратились в пытку, необходимо учитывать и тип темперамента.

Активным *холерикам* подойдут баскетбол, футбол, волейбол; универсальным *сангвиникам* – теннис, бокс, фехтование; спокойные *флегматики* могут стать бегунами, веломарафонцами, лыжниками и штангистами; чувствительные *меланхолики* преуспеют в гимнастике, йоге, конном спорте и танцах.

Расходы на занятия

При выборе секции нужно учитывать и ваши финансовые возможности. Некоторые занятия довольно затратны. Внушительных вложений потребуют большой теннис, хоккей, горнолыжный и конный спорт. Учтите также, что экипировку нужно покупать каждый год — ведь ваш ребёнок растёт. Гораздо дешевле обойдутся те же бадминтон, футбол, баскетбол или лёгкая атлетика.

Личные предпочтения ребёнка

На самом деле, это главный фактор. Пусть ребёнок попробует себя в разных видах активности и сам определится, что ему больше подходит. У многих спортивных клубов первая тренировка бесплатная. Это удобная опция, которая позволяет рассмотреть несколько вариантов — и предоставить детям право выбора.

Валерия Тихонова

ИНН 3666144177
Необходима консультация врача

ИНН 366526870580
Подробности по телефону
Необходима консультация врача

ИНН 3662771745
Необходима консультация врача

ИНН 3665061954
Необходима консультация врача

ИНН 366509870244
Необходима консультация врача

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ

ОВЕН (21.03 – 20.04)

В понедельник Овнам важно проявить лидерские качества. В среду постарайтесь быть бдительнее и не принимайте обязывающих решений. Готовьтесь к напряжённому труду, чтобы отстоять свои идеи и привилегии в каких-то областях. Воскресенье подойдёт для общения со старшими детьми.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

Неделя будет плодотворной, но не всегда все будет зависеть от вас, придется чаще принимать чужие условия. Расположение планет в середине этой недели окажется благоприятным для занятия творческой деятельностью. В этот период творческий потенциал Тельца заметно повысится.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

Артистам и ведущим Близнецам звёзды рекомендуют пополнить запасы грима - среда для этого самый подходящий день. В последние дни недели Близнецов ожидает значительное повышение умственной и физической активности, так или иначе связанной с усилением внешнего самовыражения.

РАК (22.06 – 23.07)

Неделя принесёт много рутинной работы в профессиональной сфере, вероятны некоторые изменения в делах или служебном положении. Помните, что нет большего успеха, нежели похвала уважаемых вами людей. В это время у вас будет шанс заслужить её, дерзайте.

ЛЕВ (24.07 – 23.08)

Мужчины - Львы будут связаны жёсткими обязательствами и посвятят в середине недели все силы какому-либо важному делу. Вы всегда знаете куда идти, что делать и как поступать, поэтому больше прислушивайтесь к себе. Не пускайте дела и финансовые вопросы на самотёк, это принесет лишь неприятности.

ДЕВА (24.08 – 21.09)

В понедельник Девам желательно избегать общения с начальством, а если встреча неизбежна, то старайтесь обдумывать каждое слово. Заручитесь поддержкой надёжных друзей или партнёров и начинайте реализовывать свои планы. Действуйте, и вам будет дано желаемое.

ВЕСЫ (22.09 – 23.10)

В начале недели вас ждет крупная удача, встреча с человеком, который станет самым дорогим в вашей жизни. Благоприятны поездки, путешествия, начало строительства. Это время принесёт Весам удачу во многих делах, особенно благодаря личным инициативам, самопомощи и новым знаниям.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

Вам придется принять ответственность за все совершаемые вами действия, неважно, хорошие они или плохие. Не исключено, что в последнее время вы стали слишком требовательны к близким и чересчур мягки к себе. Звезды рекомендуют отказываться от личных контактов и помощи со стороны женщин.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

Начало этой недели станет удачным временем для выполнения обязанностей по дому. Больше внимания стоит уделить своему здоровью. Это неплохое время для прохождения различных медицинских осмотров. Личная активность Стрельцов сможет переломить ситуацию в их пользу.

КОЗЕРОГ (22.12 – 19.01)

Для Козерога предстоящая неделя будет удачной. От вас потребуется проявить творческую импровизацию, пунктуальность и собранность. Примените эти качества, и успех не обойдёт вас стороной. Скорее всего, на этой неделе не произойдёт ничего такого, что могло бы выбить вас из колеи или нарушить планы.

ВОДОЛЕЙ (20.01 – 19.02)

В начале недели не исключены интересные предложения со стороны руководства, получение вознаграждения, претворение в жизнь самых необычных и сокровенных желаний. Возможны неожиданные повороты в судьбе, но они не потребуют корректировки ваших планов.

РЫБЫ (20.02 – 20.03)

Рыбам на этой неделе от авантюризма лучше отказаться. Понедельник - хороший день для давно запланированных крупных приобретений. Неплохо было бы внести ясность в денежные взаиморасчёты. В середине недели вам будет психологически проще, чем обычно, оказываться в центре внимания, завоёвывать репутацию.

ПОДГОТОВКА ПОГРЕБА К ЗИМЕ

Сырость в погребе или подвале может привести к тому, что весь собранный с трудом урожай заплесневеет, а то и вовсе сгниет.

Чтобы этого не допустить, необходимо заранее подготовить подвал к закладке запасов, ведь бороться с сыростью в сильные морозы будет намного тяжелей. Перечислим несколько советов, как правильно это сделать.

Борьба с сыростью

Для начала необходимо провести осмотр погреба: если на потолке и стенах есть капли воды, а воздух затхлый и спертый, то это верные признаки повышенной влажности. Чтобы её снизить, первое, что необходимо сделать — просушить и проветрить подвал, открыв все двери и люки. Для того, чтобы влага не вернулась, поставьте в углах погреба коробки с солью или древесный углем, натуральными абсорбентами.

Не лишним будет побелить подвал негашеной известью, она хорошо поглощает воду и, кроме того, делает воздух суше и дезинфицирует поверхность, поскольку известь – это антисептик. Так что, если вы сомневаетесь: белить или не белить кирпичные или бетонные стены в погребе, то ответ однозначен – белить. Кстати, имейте в виду, когда будете складывать в погреб картошку, ее тоже можно пересыпать гашеной известью.

Активная сушка погреба

Если проветривание погреба не принесло желаемого результата, придется применить «подогрев». Печки, примуса и паяльные лампы лучше не используйте, это чревато возникновением пожара, даже в таком сыром месте, как подвал.

Можно просушить погреб с помощью электрических тэнов или других подобных устройств, но это дорого в плане потребления электроэнергии. К тому же, напряжение питания 220 вольт в погребе не предусмотрено по технике безопасности.

Пользоваться для просушки погреба вентилятором, с питанием от сети 220 вольт, тоже не рекомендуется. Причины те же – опасность поражения электрическим током и возможность короткого замыкания в условиях повышенной влажности. Если вы все-таки решили просушить погреб электрическими приборами, то обязательно убедитесь в том, что они не повреждены и хорошо изолированы.

Если вы не брезгуете старыми дедовскими методами, то подвал можно просушить, опустив в него несколько ведер с тлеющими углями. Таким способом вы не только высушите погреб, но и обеззаразите его.

Дезинфекция погреба

Если в погребе поселились гниль и плесень, то придётся время от времени проводить дезинфекцию. Для сухого и чистого погреба эта процедура тоже обязательна в профилактических целях – раз в два-три года.

Вначале удалите щеткой плесень и плотно закройте вытяжную и приточную трубы вентиляции. Хороший способ дезинфекции – обработка при помощи пара, образующегося при гашении извести. В этом случае погибают все насекомые, плесень и грибы.

Наберите негашеной извести, примерно два-три килограмма на 10 кубических метров погреба. Засыпьте ее в бочку или бак с водой и быстро оставьте погреб. Плотно закройте двери и вентиляционные каналы. Через двое суток, погреб можно открыть и основательно проветрить. Если погреб серьезно запущенный, то через неделю повторите процедуру опять. Но имейте в виду, что делать это нужно не менее чем за месяц до закладки продуктов.

Можно применить ещё более кардинальный способ для избавления от плесени и грызунов – купить готовые серные шашки или таблетки. При этом помните, что при горении они выделяют ядовитые газы, а в процессе работы у вас на руках могут остаться вредные химические вещества. Поэтому внимательно читайте инструкцию на упаковке, и работайте в респираторе и перчатках.

Не разжигайте шашки прямо в погребе, сделайте это на улице. Приготовьте длинную верёвку с крючком и старое железное ведро, положите туда бумагу, а на нее шашку, затем подожгите. Когда пойдет едкий дым из ведра, опустите ведро на верёвке в погреб и плотно закройте крышку. Кстати, ведро ставьте подальше от деревянных конструкций, так как при горении шашки температура достаточно высокая.

Шашки прекрасно уничтожают также клещей и других вредных насекомых, возбудителей болезней, грибки, и гниль на деревянных элементах. Кроме того, запах газа ещё долго будет отпугивать грызунов.

Борьба с грызунами

Мышей и крыс в погребе быть не должно. Поэтому первым делом с помощью цемента заделайте все щели, а на вентиляционные каналы установите металлические сетки.

Грызуны не любят запах нафталина, а также сухих трав как чернокорень и дикая мята. Разместите их в коробочках в своём подвале, и грызуны обязательно пропадут.

Можно разложить обработанную ядом подкормку, но будьте осторожными, чтобы не отравить кошек, которые ловят грызунов. Также можно использовать промышленный «отпугиватель грызунов», генерирующий ультразвуковое излучение.

Владислав Комаров

*Действ. постоянно, подробности по тел.

до 3 этажей
Реклама для изучения спроса

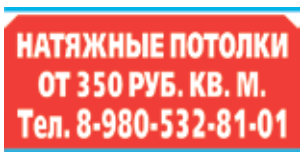
Реклама для изучения спроса

до 3 этажей
Реклама для изучения спроса

до 3 этажей
*Действует постоянно. Подробности по тел.

до 3 этажей
Реклама для изучения спроса

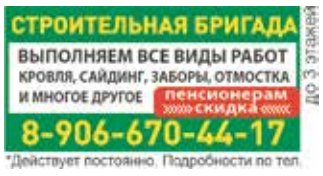
Подробности по телефону



Реклама для изучения спроса

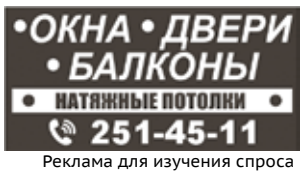
до 3 этажей

до 3 этажей
*Действует постоянно. Подробности по тел.



до 3 этажей
*Действует постоянно. Подробности по тел.

Реклама для изучения спроса



Реклама для изучения спроса

Реклама для изучения спроса

Реклама для изучения спроса

ПРОДАМ

Кондиционеры
8-919-181-24-53

КУПЛЮ

Куплю нерабочие микроволновые печи.
8-919-239-11-36

Антиквариат, коллекционирование

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

Почтовые марки
8-961-182-60-88

Бытовая техника

Куплю аудиотехнику
89191812453

УСЛУГИ

Шапки шубы пошив ремонт одежды тонировка меха 89155452628

Уборка

КЛИНИНГ
8-903-850-85-23 Майя

Грузоперевозки

ГАЗель. Вывоз мусора
291-34-91

Разное

**Расчистка заросших дач. Вспашка земли. Покос травы.Корчевание пней.Спил деревьев..Вывоз мусора и веток.Песок.Чернозем. Щебень.
8 920 416 81 95**

СТРОИТЕЛЬСТВО

Установка заборов. Навесы.Ворота.
8(473)240-46-47,
89204044048

Поклейка обоев
8-906-670-76-77

Поклейка обоев
89103451297 Оля

Строительная бригада. Все виды работ: кровля, сайдинг, заборы, отмостка, и многое другое. Пенсионерам скидка.
8-906-670-44-17

Строительная бригада: кровля, фасады, и другие виды работ. Пенсионерам скидки 8-960-114-44-77

Строительство: кровля, сайдинг, отмостка, внутренняя отделка.
8-909-215-85-85

Строительная бригада, все виды работ из нашего материала. Крыши, заборы, беседки, веранды и т.д.
8-960-104-75-75

Строительная бригада, все виды работ из нашего материала. Пенсионерам скидки 20%
8-910-024-09-97

Бурение скважин.
8(473) 229-06-21,
8-930-413-18-55

Натяжные потолки

Натяжные потолки от 350 руб. кв.м.
8-980-532-81-01

Натяжные потолки, гарантия. 8-952-951-90-21

Услуги электрика

Услуги электрика
89601179776

Услуги сантехника

Услуги сантехника и электрика, низкие цены.
8-903-850-93-95

Окна, двери, балконы

**Жалюзи.Москит.сетки
89155441601**

**Двери.Окна.Откосы.
89155441601**

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

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

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

МЕБЕЛЬ

Ремонт и перетяжка мебели

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

Рем.и перетяжка мебели
89204414066

РЕМОНТ

Бытовой техники

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

Телевизоров, СВЧ ремонт. Гарантия 2570622

Частный мастер по ремонту холодильников, посудомоечных и стиральных машин, бойлеров, кондиционеров и др.
8-951-565-52-38 Александр

РАЗНОЕ

Магия и гадание

Таро. Ленорман. Снятие порчи, быстрая помощь в любой ситуации
89031449154

Мария. Все виды гаданий на любом расстоянии на картах и по фото.
8-960-137-42-98

Деревенский потомственный знахарь.8-910-248-14-07

ВАКАНСИИ

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

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

Специалист архива до 29 т. р. 8-980-232-45-66

Требуются рабочие по уходу за телятами, можно без опыта работы. З/п 50 000 руб. +питание + проживание. 8-939-813-49-92

Требуются рабочие на сбор яблок. Питание, проживание, проезд.
8-903-030-96-92

Требуются швеи и закройщицы. 8-951-561-97-01, 8-952-951-30-56

Няни, домработницы для работы в московских семьях. Вахта или 5/2, з/п от 65т.р. 8-920-830-59-00

Охранники, вахта г. Москва. Проживание бесплатно. 8-910-401-53-37, 8-499-750-16-71

Требуются охранники. Вахта г. Москва и Московская обл. 20/20
8-905568-64-09

Приглашаем на сбор яблок в Липецкую область, вахта. Проживание, питание, компенсация транспорта.
8-920-223-16-88

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

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

Требуются уборщики, з/п 20 000руб. 8-951-546-92-42

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

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

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

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

Охранники в ЧОП. Вахта. З/п 25000руб./сутки. Можно без лицензии
8-985-233-68-97

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

Реклама для изучения спроса

Реклама для изучения спроса

Реклама для изучения спроса

Реклама для изучения спроса

Периодическое печатное издание, газета. Рекламное СМИ, газета «Рекламная СОРОКА».
Учредитель и издатель ООО «Рекламная СОРОКА».
И.О. Главного редактора - Каданцева Ю.Ю.
Адрес редакции: 394006, г. Воронеж, ул. Моисеева, д. 10, 2-этаж, пом. XVII.
Адрес издателя и учредителя: 394006, г. Воронеж, ул. Моисеева, д. 10, 2-этаж, пом. XVII.
Издается с 15 февраля 2021 года

Тел. +7 (473) 210 48 38, e-mail: info@soroka.ru
Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Воронежской области. Выписка из реестра зарегистрированных средств массовой информации серия: ПИ № ТУ36-00605 от 13 января 2021г.

Отпечатано в АО «Прайм Принт Воронеж» г. Воронеж, Проспект Труда, д. 48Л
Время подписания газеты по графику 18.00, фактически - 12.08.2022 г. в 18.00
«Рекламная СОРОКА» №30 (75) 15.08.2022 г.
Заказ №5772

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+

рекламная СОРОКА ОПЕРАТИВНАЯ ПОЛИГРАФИЯ
МЕДАЛИ • КУБКИ
ГРАМОТЫ • ДИПЛОМЫ
ФОТОКАМНИ • ЭМБЛЕМЫ
polygraf@soroka.ru
251-41-22

ПОЗДРАВЛЯЕМ!
ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
МЫ ОТКРЫЛИ РУБРИКУ
БЕСПЛАТНЫХ ПОЗДРАВЛЕНИЙ!
Хотите поздравить друзей или родственников с днём рождения, свадьбой или другими замечательными событиями? Тогда звоните: +7 (473) 210-48-38, присылайте текст поздравления на почту info@soroka.ru или приносите по адресу: г. Воронеж, ул. Моисеева, д. 10, этаж 3, и о Вашем празднике узнает весь город!
МЫ ПУБЛИКУЕМ ОДНО ПОЗДРАВЛЕНИЕ КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ БЕСПЛАТНО ПО ЗАПИСИ!

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД
опубликованный в №29

НАБОР В ДЕТСКИЕ СЕКЦИИ
-ДЕТСКИЙ ФИТНЕС
-ТАНЦЫ
-УРОКИ ВОКАЛА
8 (903) 651-45-11
Реклама для изучения спроса

info@soroka.ru
ООО «Рекламная СОРОКА»
ИЗГОТОВЛЕНИЕ ШТАМПОВ ПЕЧАТЕЙ
ОГРН 1203600030950
8-903-651-41-22

МЫ РАСПРОСТРАНЯЕМ рекламная СОРОКА
РЕКЛАМНУЮ ПРОДУКЦИЮ
ПО ПОЧТОВЫМ ЯЩИКАМ
Мы гордимся своей Службой распространения
210-48-38

Наши Рецепты

ЯБЛОЧНАЯ ШАРЛОТКА

Ингредиенты:

Яблоки – 400 г
Мука – 13 ст.л.
Сахар – 7,5 ст.л.
Яйца – 3 шт.
Соль – по вкусу (можно без нее)

Приготовление:

1. В емкости соедините яйца с сахаром. Взбейте миксером на небольшой скорости в течение 3-5 мин. до пышности. Масса должна побелеть и заметно увеличиться в объеме, а кристаллы сахара полностью растворяться.
2. Всыпьте муку в яичную массу, но не всю сразу. Добавляйте ее небольшими порциями столько, сколько нужно, чтобы добиться желаемой консистенции теста (как густая сметана).
3. Добавьте соль по желанию. Консистенция теста должна получиться гладкой, однородной, без комков, тягучей, сметанообразной. Тесто должно стекать с ложки широкой лентой.
4. Подготовьте начинку из яблок. Выбирайте зеленые кисло-сладкие и не очень сочные плоды. Нарежьте их небольшими кубиками. Не переусердствуйте. Большое количество яблок не даст тесту подняться до нужных размеров.
5. Возьмите круглую форму (+-22 см). Застелите дно пергаментом. Или смажьте его сливочным или рафинированным подсолнечным маслом. Дно и бока формы присыпьте мукой. Выложите яблочные кубики.
6. Сверху на яблоки вылейте тесто. Важно за 10-15 минут до выпекания, включить духовку на разогрев до 180 градусов, так как пирог следует отправить выпекаться сразу же. Тесто не должно стоять, иначе опадет.
7. Выпекайте пирог примерно 30-40 минут до появления золотистой корочки. Чтобы бисквит не осел, духовку не открывайте первые 20 минут. Проткните тесто сухой деревянной шпажкой. Если она вышла сухой, значит яблочная шарлотка готова.

По материалам сайта: 1000.menu

Приятного Аппетита

рекламная СОРОКА ПОЛИГРАФИЯ
УСЛУГИ ОПЕРАТИВНОЙ ПЕЧАТИ
ФУТБОЛКИ, КРУЖКИ — БРЕНДИРОВАНИЕ ПРОДУКЦИИ
ПЕЧАТИ И ШТАМПЫ — ОПЕРАТИВНОЕ ИЗГОТОВЛЕНИЕ
НАГРАДНАЯ ПРОДУКЦИЯ — МЕДАЛИ, ПАМЯТНЫЕ ЗНАКИ, ТАРЕЛКИ
КАЛЕНДАРИ, ВИЗИТКИ — ОПЕРАТИВНАЯ ПОЛИГРАФИЯ
ул. Моисеева, д. 10
+7 (473) 251-41-22
polygraf@soroka.ru
WWW.SOROKA.RU

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА АВГУСТ 2022 ГОДА

АВГУСТ

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

Великие и двунадесятые праздники
Сплошные седмицы
Пост
Строгий пост
Дни особого поминовения усопших

ПРАЗДНИКИ И ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ

01.08 Обретение мощей прп. Серафима Саровского
02.08 Пророка Илии
05.08 Почаевской иконы Пр. Бцы.
06.08 Мчч. благв. кнн. Бориса и Глеба
09.08 Вмч. и целителя Пантелеймона
10.08 Смоленской иконы Божией Матери "Одигитрия"
14.08 Происхождение Честных Древ Животворящего Креста Господня (1-й Спас)
14.08-27.08 Успенский пост
19.08 ПРЕОБРАЖЕНИЕ ГОСПОДНЕ. (2-й Спас)
22.08 Апостола Матфея
28.08 УСПЕНИЕ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ
29.08 Перенесение Нерукотворного Образа Господня (3-й Спас)

ОКНА ПВХ
• УСТАНОВКА • РЕМОНТ • ОБСЛУЖИВАНИЕ •
8(473)251-45-11
Реклама для изучения спроса

КОНДИЦИОНЕРЫ
МОНТАЖ, ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ, РЕМОНТ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ, ПРОФИЛАКТИКА
8 (920) 408-47-96
Реклама для изучения спроса