

# рекламная СОРОКА

Газета №1  
по Воронежской  
области\*



ТИРАЖ  
250 000  
экземпляров

№10 (55) от 21.03.2022 г.  
Распространяется с 21.03 по 27.03.2022 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



ПОЧЕМУ ЛЮДИ НЕ УМЕЮТ ОТКАЗЫВАТЬ стр. 4

НОВОСТИ

2

ТЕМА НЕДЕЛИ

3

РАЗГОВОР О...

4

РАДОСТИ ЖИЗНИ

5

СТРОИТЕЛЬСТВО

6

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

7

## ОФОРМЛЕНИЕ ИНВАЛИДНОСТИ

стр. 3

СВЕЖИЕ  
ВАКАНСИИ  
на стр 2

Фото с сайта unsplash.com

### ТВОЙ ФИТНЕС В ТВОЁМ ГОРОДЕ

+7-903-651-49-55

Реклама для изучения спроса

### УСТАНОВКА НАТЯЖНЫХ ПОТОЛКОВ

БОЛЬШОЙ ВЫБОР  
ФАКТУР И ЦВЕТОВ

ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК:  
+7(903)651-45-11

Реклама для изучения спроса

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

Реклама для изучения спроса

### ШКАФЫ-КУПЕ КУХНИ-ПРИХОЖИЕ

ВЫЕЗД  
МАСТЕРА

УСЛУГИ  
ДИЗАЙНЕРА

ОПЕРАТИВНОСТЬ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ПО  
ИНДИВИДУАЛЬНОМУ  
ЗАКАЗУ

ГАРАНТИЯ  
ДОЛГОВЕЧНОСТЬ

8(473)251-61-77

Реклама для изучения спроса

### ВНИМАНИЕ!

МЫ РАСПРОСТРАНЯЕМ  
РЕКЛАМНУЮ  
ПРОДУКЦИЮ  
ПО ПОЧТОВЫМ  
ЯЩИКАМ

МЫ ГОДИМСЯ  
СВОЕЙ СЛУЖБОЙ  
РАСПРОСТРАНЕНИЯ

210-48-38

### ОКНА

Балконы  
лоджии  
зимние теплицы

8 (473) 251-49-55

ИЗГОТОВЛЕНИЕ,  
ДОСТАВКА, МОНТАЖ, ОТДЕЛКА

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.

до 35%  
Годовых

СОХРАНИМ  
И  
ПРИУМНОЖИМ

Вложения  
застрахованы

СТРАХОВАНИЕ  
ИМУЩЕСТВА  
В ПОДАРОК\*

15 лет  
высете

### КАЖДОМУ НОВОМУ КЛИЕНТУ ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ

спортмастер  
перекресток  
ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ  
ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ

| Название      | Срок (в днях)    | Сумма             | Годовая<br>процентная<br>ставка |
|---------------|------------------|-------------------|---------------------------------|
| Юбилейный +   | 548 дней         | от 50 000 руб.    | 15,0 %                          |
| Накопительный | 91 день          | от 20 000 руб.    | 25,0 %                          |
|               | 1 период 30 дней |                   | 23,0 %                          |
|               | 2 период 31 день |                   | 21,0 %                          |
| Удобный       | 180 дней         | от 50 000 руб.    | 22,0 %                          |
|               | 365 дней         |                   | 21,0 %                          |
| Выгодный      | 365 дней         | от 1 000 000 руб. | 27,0 %                          |
| Комфортный    | 61 день          | от 5 000 руб.     | 30,0 %                          |
| Доходный +    | 91 день          | от 5 000 руб.     | 35,0 %                          |
| Краткосрочный | 30 дней          | от 30 000 руб.    | 20,0 %                          |

### 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





Первый рельсовый автобус «Воронеж-Курск»

Первый рельсовый автобус из Воронежа в Курск будет курсировать по воскресеньям - пока.

Время в пути 3,5 часа. В церемонии открытия нового железнодорожного маршрута принял участие председатель облдумы Владимир Нетёсов. Кстати, в начале 2000-х Воронеж и Курск были соединены пригородными поездами. Но в 2010 году сообщение прекратилось. Пока рельсовый автобус будет доставлять пассажиров раз в неделю, позже количество рейсов обещают увеличить. Кроме того, появятся и новые маршруты. Второй на очереди – «Воронеж – Белгород». Он запланирован на май. Пуск скоростных поездов – совместный проект региональных властей и ЮВЖД.



СберБанк продлит срок действия банковских карт

Клиенты получают информацию о работе карт после истечения срока действия.

СберБанк работает над продлением срока действия дебетовых и кредитных банковских карт. В ближайшее время все клиенты Сбербанка получат подробную информацию о работе карт после истечения срока действия.

– Все карты Сбербанка, срок действия которых заканчивается в марте 2022 года, были заранее перевыпущены и доставлены для получения в офисы банка. Для карт, которые истекают в апреле и далее, мы планируем продлить срок действия, чтобы их можно было продолжать использовать как обычно без необходимости перепуска, – рассказал директор дивизиона «Кошелёк клиента» Сбербанка Игорь Ковалёв.

Адрес отделения Сбербанка для получения карты можно посмотреть в мобильном приложении

СберБанк Онлайн или в полученном от банка СМС о готовности карты. Все действующие карты Visa и Mastercard Сбербанка продолжают работать на территории России. Они могут быть использованы для совершения покупок, платежей и переводов, а также снятия наличных в банкоматах.



Воронежцам рассказали, как заявить о нарушении трудовых прав

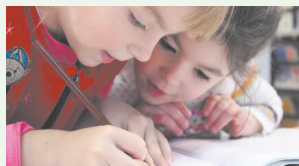
Для этого открыли горячую линию.

Воронежцы, которые считают, что их трудовые права нарушаются, могут позвонить на горячую линию трудовой инспекции. Горячая линия работает с 09:00 до 21:00 без выходных.

Чтобы получить консультацию, нужно будет записаться на приём в трудовую инспекцию.

Тем, кто хочет получить консультацию по трудовому законодательству, необходимо набрать добавочный номер 1. Жалобы

принимают и онлайн – через портал онлайн-инспекция.рф. Ответы на многие вопросы можно найти и на сайте объясняем.рф.



В Советском районе Воронежа построят школу за 1,5 млрд рублей

Она сможет принять 1,5 тыс. учеников.

Новую школу построят в Воронеже, на улице Домостроителей, 30а. Стоимость работ оценили в 1,5 млрд рублей.

Новую школу планируют построить к 1 декабря 2023 года. Это будет здание переменной этажности, высотой от двух до пяти этажей и общей площадью 26,3 тыс. кв. м.

Школа рассчитана на 50 классов, она сможет принять 1,5 тыс. учеников.

На пришкольной территории планируется оборудовать площадки для подвижных игр и тихого отдыха, а также спортивное ядро с футбольным полем, сектором для прыжков, беговыми дорожками, комплексной и универсальной площадками для спортивных игр.

По материалам сайта: vestivrn.ru

**КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ**  
ИЗГОТОВЛЕНИЕ НА ЗАКАЗ

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

**251-61-77**

Реклама для изучения спроса

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
КАЧЕСТВЕННО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО  
ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ  
ГАРАНТИЯ

**ИЗДЕЛИЯ ПРЕМИУМ-КЛАССА!**

РАБОТА ПО ДОСТУПНОЙ ЦЕНЕ! **+7(903)651-45-11**

Реклама для изучения спроса

**ТРЕБУЮТСЯ ПОЧТАЛЫОНЫ**

Сдельная заработная плата

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

Реклама для изучения спроса

## ВАКАНСИИ

**ТРЕБУЮТСЯ НА ЗАВОД В СОВЕТСКОМ РАЙОНЕ**

**уборщики/-цы дворники рабочие**

своевременная з/п  
удобный график работы

**Т. 8-900-304-24-49**

«Воронежский тепличный комбинат» приглашает на постоянную работу

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

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

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

**ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ**

**ГРАЖДАНЕ РФ И ИНОСТРАНЦЫ**

**РАБОЧИЕ**  
З/П ОТ 40 000 РУБ

**МОЙЩИК ТАРЫ**  
З/П 28 000 РУБ

**УБОРЩИКИ**  
З/П ОТ 30 000 РУБ

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

**Ростелеком**

ТРЕБУЮТСЯ СПЕЦИАЛИСТЫ ПО ПОДКЛЮЧЕНИЮ АБОНЕНТОВ

ГИБКИЙ ГРАФИК РАБОТЫ  
З/ПЛАТА ОТ 50 000 РУБ.

**Тел. 8-991-408-94-34**

**СРОЧНО ТРЕБУЕТСЯ КУРЬЕР-РАСПРОСТРАНИТЕЛЬ**

зарплата от 25 000 руб.  
выплаты каждую неделю  
доставка рекламы до места работы

**8 (952) 558-86-85**

**В СТОЛОВУЮ ТРЕБУЕТСЯ**

**ПОВАР-УНИВЕРСАЛ**

✓ ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД СОГЛАСНО ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМ КАРТАМ;  
ГРАФИК 5/2, с 6:00 до 14:30  
✓ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ  
✓ МЕД.КНИЖКА  
Г. ВОРОНЕЖ. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ Р-Н.

**З/П ОТ 30 000 РУБ/МЕС**

**Т. 8(915)541-75-70**

**ОХРАННИКИ**

**ЗП ОТ 35 000 РУБЛЕЙ**

**+7(903)651-45-99**

Реклама для изучения спроса

**В КОМПАНИЮ ООО «АМЕЛЛИ» ТРЕБУЕТСЯ МЕНЕДЖЕР**

З/П 14АС.120 РУБ+% ОТ ПРОДАЖ  
ЗНАНИЕ 1С. (РАБОТА С ОЗОН)

**Т. 8-909-215-89-87**

Реклама для изучения спроса

**УБОРЩИЦА/УБОРЩИК**

**з/п от 20 000 руб/мес.**

ГРАФИКИ: 5/2, 16:00-24:00, З/П 20 000 РУБЛЕЙ

бытовые услуги, помощь по дому

**8-903-651-45-11**

**ОТКРЫТА ВАКАНСИЯ**

Работа в удовольствие

Реклама для изучения спроса

**ФАСОВЩИК(ЦА)**

ЗАРАБОТОК ОТ 25 000 РУБЛЕЙ  
КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ТРУДА

**8-903-651-45-99**

Реклама для изучения спроса

**ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ в г. Воронеже**

• Заработная плата •  
по результатам собеседования

**8(473)251-61-77**

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**

Реклама для изучения спроса

**ПРИЁМ ЗАКАЗОВ НА РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ**

г. Воронеж  
ул. Моисеева, 10  
3-й этаж

**210-48-38**

**ДВОРНИКИ**

**ЗП ОТ 20 000 РУБЛЕЙ**

**+7(903)651-49-55**

Реклама для изучения спроса

**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**

**Требуются Рабочие на производство**

Вахта в г. Воронеже  
Заработная плата от 50 000 р.

**ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК: 8-900-308-80-64**

Реклама для изучения спроса



# ОФОРМЛЕНИЕ ИНВАЛИДНОСТИ



**Упрощённый порядок продлён до 1 июля 2022 года**

**Что даёт упрощённый порядок**

Временный порядок означает, что ранее установленная инвалидность автоматически продлевается на полгода. А что касается лиц, которым инвалидность присваивается впервые, то для них сохраняется возможность в течение шести месяцев получить статус инвалида без личного обращения в бюро медико-социальной экспертизы. Все необходимые документы, в том числе для обеспечения инвалидов техническими средствами реабилитации, должны поступать в учреждения от медицинских организаций с помощью системы электронного межведомственного взаимодействия.

Также постановлением Правительства РФ до 1 июля 2022 года продлевается упрощённый порядок определения степени утраты трудоспособности для граждан, пострадавших на производстве или имеющих профессиональные заболевания. Упрощённый порядок позволяет не при-

ходить для этого в бюро медико-социальной экспертизы. Он также предполагает автоматическое продление ранее установленной степени утраты трудоспособности на следующие шесть месяцев.

Для назначения или продления программы реабилитации пострадавшему тоже теперь не нужно лично ходить в бюро. Вся информация поступает от медицинских организаций в электронном виде.

**Что даёт инвалидность**

Как известно, в России людям с инвалидностью предоставляют льготы, делают выплаты и бесплатно дают средства реабилитации. Например, кресло-каталку или подгузники. Конечно, это делает жизнь инвалида и членов его семьи легче, но вот получить или повысить группу инвалидности бывает непросто, для этого инвалиду нужно собрать много документов, пройти череду врачей и медико-социальную экспертизу. Говорят, некоторых настолько пугает бюрократическая процедура, очереди и поездки по врачам, что они даже не хотят заниматься оформлением ин-

валидности. Действительно, описанный процесс не доставляет радости и здоровому человеку, а что уж говорить о человеке, который страдает серьёзной болезнью и, например, с трудом передвигается. Но у страха, как говорится, глаза велики, а в действительности пациент или его родственники не обязаны много ходить, ждать в очередях и искать нужных врачей.

**Как получают инвалидность**

Порядок получения инвалидности прописан в постановлении Правительства РФ №95, его в народе называют «Правила признания инвалидом». В зависимости от тяжести заболевания могут присвоить первую, вторую или третью группу инвалидности: первая — самая тяжёлая. Группу могут повысить или понизить, если состояние человека ухудшилось или улучшилось.

Чтобы получить инвалидность, нужно сначала получить направление на медико-социальную экспертизу (МСЭ), а затем пройти её. Направление по форме 088/у-06 обычно даёт медицинская организация (районная поликлиника), которая обслуживает пациента. Направление также можно получить в пенсионном фонде или органе соцзащиты, но им для этого нужно показать медицинские документы. Если эти органы дали справку об отказе направить человека на МСЭ, он с этой справкой может обратиться туда самостоятельно, и там ему назначат дополнительные исследования.

В бюро медико-социаль-

ной экспертизы человек, которого признали инвалидом, получает справку об инвалидности, а также индивидуальную программу реабилитации. В программе перечисляют технические средства реабилитации, которые после получения инвалидности дают бесплатно. Это приборы, приспособления и инструменты, которые облегчают жизнь инвалида: кресло-каталка, медицинская кровать, прикроватный туалет и многое другое (кроме лекарств).

Если человек уже по факту является инвалидом, но инвалидность ему не оформлена, ему не стоит ждать, когда врачи из поликлиники проявят инициативу. Лучше сразу записываться в поликлинику к заместителю главврача, который выдаёт направление на обследование. Уже на этом этапе можно столкнуться с тем, что этот врач работает полдня в неделю и к нему каждый раз огромная очередь. Заявление в двух экземплярах отнести в приемную главврача и зарегистрируйте — себе заберите один экземпляр со штампом секретаря. Некоторые граждане в случае отсутствия реакции на это заявление сразу пишут жалобы в минздрав и прокуратуру, и требуют, чтобы все осмотры и обследования инвалиду провели оперативно и на дому. Все обращения можно подавать в электронном виде.

**Как проводится экспертиза**

Специалисты бюро МСЭ назначают дату экспертизы. Если человек прийти не может, из бюро приедут сами или сделают экспертизу очно. Это бесплатно.

После осмотра нужно сразу перечислить участникам экспертизы, все средства реабилитации, которые нужны, причём в достаточном количестве, иначе потом придётся ходатайствовать о тех предметах, что не были названы во время экспертизы или докупать, например, подгузники за свой счёт.

По результатам экспертизы специалисты бюро МСЭ принимают решение. Пациента могут признать или не признать человеком с инвалидностью. Если признают, то устанавливают группу и разрабатывают индивидуальную программу реабилитации. Если решение экспертизы не устраивает человека, его можно обжаловать в федеральном бюро МСЭ.

Справку об инвалидности и программу реабилитации выдают в бюро, но, если человек не ходит, могут прислать почтой. Без нотариальной доверенности родственнику их не выдают.

**Льготы после оформления инвалидности**

После получения справки об инвалидности и программы реабилитации, можно оформлять пенсию по инвалидности, ежемесячную денежную выплату, компенсацию коммунальных платежей и бесплатные технические средства реабилитации.

По поводу пенсии — бюро МСЭ обязано передать сведения в Пенсионный фонд России в течение трех дней с момента установления инвалидности. При первом получении инвалидности нужно подать заявление в пенсионный фонд, а при продлении и изменении группы ПФР все делает самостоятельно.

Льгота по коммунальным платежам — это скидка 50%. Платить придется в полном размере, но вместе с пенсией половину возвращают. Заявление на льготу оформляется в МФЦ. К лечащим пациентам специалист ближайшего МФЦ приезжает на дом, для людей с инвалидностью первой группы это бесплатно.

Технические средства реабилитации заказывают в отделении фонда социального страхования (ФСС) и комплексном центре социального обслуживания населения (КЦСОН). В эти учреждения придется сходить. Их адрес, телефон и режим работы сообщает бюро МСЭ. Пока средства не привезли, покупать их придется самостоятельно, но деньги можно вернуть. Заявление на возврат оформляется в региональном отделении ФСС. Выплатят не потраченные деньги, а ту сумму, которую потратил бы соцстрах.

Например, если инвалиду купили 200 дорогих подгузников, а ФСС предоставляет подгузники другой марки, дешевле, то вернут стоимость подгузников по ценам фонда соцстраха из расчета количества выпущенных по программе реабилитации подгузников в день, помноженного на количество прошедших с момента назначения дней.

В целом можно сказать, что процесс оформления инвалидности напоминает прохождение квеста. Эта бюрократическая процедура нуждается в том, чтобы её упростили не временно, а навсегда.

Олеся Иванова

**ИЗГОТОВИМ И РАСПРОСТРАНИМ МАГНИТЫ С ВАШЕЙ РЕКЛАМОЙ**

ул. Моисеева, д. 10  
**210-48-38**

**РАДИУСНЫЕ ШКАФЫ-КУПЕ** В городе Воронеже

✓ Радиусные и прямые шкафы-купе  
✓ Доставка в любой регион

**СКИДКИ ПОДАРКИ\***

Гарантия 2 года

**mebel.top36**

**+7(951)867-32-73**

\*Действует постоянно. Подробности по тел.

**ТРЕБУЕТСЯ ВОДИТЕЛЬ**

для развоза печатной продукции

ВОДИТЕЛЬСКИЕ ПРАВА КАТЕГОРИИ «В»  
СТАЖ ВОЖДЕНИЯ ОТ ОДНОГО ГОДА  
ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА 30 000 РУБЛЕЙ/МЕСЯЦ

**8(473)251-45-11**

ЧАСТНЫЙ КОМПЬЮТЕРНЫЙ МАСТЕР  
РАБОТАЮ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

РЕМОНТ, НАСТРОЙКА КОМПЬЮТЕРОВ

НОУТБУКОВ  
УСТАНОВКА ВИНДОУС  
УДАЛЕНИЕ ВИРУСОВ

**НИЗКИЕ ЦЕНЫ**

**8(962)327-76-88**

**ПРИЁМ ЗАКАЗОВ НА РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ**

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

БУДЕМ РАДЫ ВИДЕТЬ ВАС В НОВОМ ВЫПУСКЕ

**210-48-38**

**ТРЕБУЮТСЯ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ**

для раздачи газет на оживленных транспортных перекрестках г. Воронежа

**8 (473) 210-48-38**



## УМЕЙ ГОВОРИТЬ «НЕТ»



Часто ли вам приходится испытывать неловкость и неудобство из-за того, что вы не умеете отказывать людям и соглашаетесь выполнять просьбы, которые для вас заведомо обременительны и неприятны? Если да, то, возможно, стоит прочитать этот текст.

## Почему люди не умеют отказывать

Наверное, каждый может назвать несколько распространённых историй, в которые можно попасть из-за неумения отказаться, вовремя и корректно сказать «нет». Классическим случаем можно назвать денежный займ человеку, который, мягко говоря, не внушал доверия. Или – когда вы, боясь обидеть близкого человека, отказываетесь от своих планов на выходные, чтобы помочь ей или ему выполнить задачи, важность которых сомнительна.

Неумение отказывать людям корнями уходит далеко в детский возраст, когда родители прививали нам установку: будь хорошей девочкой, хорошим мальчиком. А что это значит в понимании близких людей? Ведь «хороший ребенок» – это удобный ребенок, покладистый, вежливый, не имеющий право возразить взрослому, когда

ему что-то не нравится. Во взрослой жизни – это правильный подопечный, который выполнит все желания начальства, чтобы не портить отношения. Неумение отказывать также может возникнуть по причине эмоциональной отстраненности родителей. Ребенок подсознательно воспринимает себя помехой, недостойной хорошего отношения к себе, дефицит душевного общения с родителями приводит к поиску поддержки и принятия от чужих людей. А как он может ее получить? Только подстройкой под желания другого. На психологическом уровне «да» воспринимается как эмоциональная близость, а вот «нет», наоборот, отталкивает, – уверен обделенный родительским вниманием взрослый. А на самом деле «всегда согласный человек» жертвует своим временем, силами, талантами и иногда здоровьем ради пустышки, ради мнимой психологической близости. Да, он может услышать «спасибо», но, скорее всего, это максимум, что он получит от другого за своё послушание.

## Что бывает с безотказными

Человек, конечно, социальное существо, но в

нем заложено стремление удовлетворить сначала свои потребности, а затем уже помогать другим. Иначе абсолютная безотказность и жертвенность доведет его до истощения или даже гибели. В любом возрасте в человеке заложено ощущение собственных границ, которые иногда нужно отстаивать. Если не понимать, где проходят эти границы и вовремя не говорить «нет», происходит обкрадывание себя, провоцирование стресса, который влечет за собой нервные расстройства, депрессию, язву желудка, различные проблемы с кишечником и сердцем.

## Как отказывать

Если вам некомфортно, нужно понять, в какие моменты, при общении с какими людьми возникает этот дискомфорт. Чаще всего неумение обозначить границы возникает именно при общении с определёнными людьми, их легко перечислить.

Затем следует учиться отказывать так, чтобы не бояться своим отказом обидеть собеседника. Попробуйте подобрать несколько фраз и отрепетировать их, если трудно. Грамотно подобранные фразы при отказе могут не только не навредить, но даже наоборот повысить ваш авторитет. Если отказывать сразу трудно, научитесь говорить что-то вроде: «Я пока не готов ответить, позже скажу», и при этом не позволяйте людям, которым вы вообще-то ничего не должны, ставить жёсткие временные рамки для ответа.

Близким отказывать труднее. При отказе родственникам и близким людям нужно говорить мягко и с сожалением. Человек должен понять ваши чувства, чтобы согласиться с вашим «нет». Проявите участие, когда это уместно. Часто жесткое «нет» действи-

тельно ведет к разрыву в отношениях, поэтому можно подключить свое объяснение и предложить какую-то альтернативу, необременяющее вас участие в проблеме. С другой стороны, бывают и обратные ситуации, когда человек может принять участие за слабость и продолжит настаивать. Тогда поможет только жесткий отказ.

Не нужно извиняться, когда отказываете. Любое общение является обменом ресурсами, информацией, временем, услугами. Если от вас что-то требуют, о чем-то просят, совсем не стыдно озвучить свой интерес в этом деле. Часто бывает, что после этого просящие тут же ретируются, ведь их интерес был в том, чтобы получить что-то, ничего не давая взамен.

### Примеры «нет»

В психологии умение отказывать без угрызения совести называется асертивность. Именно эта характеристика совмещает в себе уверенность, участие к проблемам других и умение отказывать.

Нужно оставаться вежливым, конечно же. Даже если вы хотите выглядеть непоколебимым и на расхождения нет времени, не надо говорить: «Отстань от меня!», лучше сказать что-то из серии: «Спасибо, но нет», «Нет, я этого не хочу», «У меня уже есть другие планы», «Я этим сейчас или уже не занимаюсь».

Не унижайте в разговоре самого себя: «Я не смогу вам помочь, потому что я боюсь, туплю, впадаю в ступор...». Зачем вам прилюдно опускать свою самооценку?

Просящий вправе ожидать положительного ответа на свою просьбу, но не он, а только вы вправе решать, помогать или нет.

Екатерина Голубева

## Реклама для изучения спроса

## ПОЛИГРАФИЧЕСКИЕ УСЛУГИ



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

● ПЕЧАТЬ  
● КОПИРОВАНИЕ

**info@soroka.ru**

**8(903)651-41-22**

Реклама для изучения спроса



**ПРИЁМ  
МАКУЛАТУРЫ**

- ✓ Уничтожение документов
- ✓ Приём вторсырья
- ✓ Картон и бумага

**8(473)251-45-11**



**Двери**

**ВХОДНЫЕ / МЕЖКОМНАТНЫЕ**

**Продажа  
Установка**

**8-903-651-45-99**

Реклама для изучения спроса

Реклама для изучения спроса

# КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ НА ЗАКАЗ

ШКАФЫ, КУХНИ, ГОСТИНЫЕ,  
ПРИХОЖИЕ, ДЕТСКИЕ,  
ГАРДЕРОБНЫЕ



8-903-651-45-11

«Рекламная СОРОКА» №10 (55) 21 марта 2022 г. Страница 4



## БАНЯ ВСЁ ПРАВИТ



В чём польза русской бани? Каждый из нас с детства слышал пословицы о бане и её пользе. Мол, баня и кости распарит, и тело поправит. Однако же, какая польза от бани, если изучить этот вопрос с научной точки зрения?

### Общая польза

Посещение бани вызывает общее повышение температуры тела, что по-научному называется общей гипертермией. С этим связан и эффект, который парение оказывает на организм. Он, кстати говоря, может быть как положительным, так и отрицательным (всё зависит от человека, который парится). Плюсы включают в себя улучшение работы потовых и саленных желез, расслабление мышц, укрепление иммунитета и снятие стресса. Также посещение бани – это прекрасная тренировка для сердечно-сосудистой системы, ведь во время парения улучшается микроциркуляция крови. Под воздействием высоких температур расширяются сосуды, усиливается кровоток, улучшается кровообращение. Уже через 3-5

минут увеличивается пульс в полтора раза, повышается артериальное давление. После выхода из парной запускаются обратные процессы: сердце успокаивается, снижаются давление и пульс. Есть даже мнение, что регулярное посещение сауны снижает риск инсультов. Банные процедуры можно встретить и в программах для похудения. Хотя по большей части килограммы уходят лишь из-за большой потери организмом жидкости (которая имеет свойство возвращаться), при комплексном подходе для поступательного снижения веса это действительно полезно. Все благодаря активации обмена веществ во время парения.

### Польза для нервов

Парение тренирует нейрорегуляторные механизмы, активирует симпатическую нервную систему, которая ответственна, например, за увеличение частоты сердечных сокращений, расширение бронхов, влияет на обменные процессы.

Если же говорить о конкретных показаниях в не-

врологии, то однозначную пользу баня приносит людям с невротическими начальными стадиями. При этом при тяжелых неврологических заболеваниях – эпилепсии, болезни Паркинсона, центральном параличе – в бане париться, наоборот, нельзя.

### Польза для кожи

В парилке люди сильно потеют. С точки зрения науки, это активный процесс выделения жидкости через кожные покровы. При комнатной температуре такого не происходит. Воздействие высокой температуры и влажности ведет к раскрытию пор и лучшему обеспечению кожи питательными веществами. В сочетании с, например, скрабированием, это помогает очистить кожу и даже предотвратить появление новых комедонов. Однако людям с чувствительной кожей стоит быть осторожным с посещением парилки. Ведь выделение соли с потом может привести к раздражению. Противопоказана же баня при псориазе, высыпаниях неясного происхождения, микозе, онкологии.

### Баня для пожилых

Влияние бани на пожилых несущественно отличается от влияния на людей других возрастов. Однако учитывая высокую частоту сердечно-сосудистых заболеваний в преклонном возрасте, к банным процедурам необходимо относиться очень осторожно. Перед походом в парилку необходима консультация врача.

Общая рекомендация заключается в том, что пожилым людям (речь о лицах 65+) посещать баню слишком часто нельзя. Делать

это лучше не чаще 1-2 раз в неделю, чтобы не перегружать сердце и сосуды. Оптимальная температура в парной для человека преклонного возраста – 80 градусов. При наличии хронических заболеваний – 70 градусов. Абсолютными противопоказаниями являются гипертония, тяжелая сердечная недостаточность и ишемическая болезнь сердца.

### Баня для детей

В медицине нет единой точки зрения на то, с какого возраста детям можно в баню. Некоторые считают, что здорового ребенка можно водить в сауну примерно с года. Но вместе с тем в бане или сауне ребенок может поскользнуться или обжечься. Во-вторых, детский организм регулирует теплообмен хуже, чем взрослый. Детей важно не перегревать. Сажать их нужно на нижние скамейки и давать тазик с прохладной водой, в котором они могут играть, плескаться и таким образом охлаждаться. Время пребывания в сауне должно быть ограничено примерно до 3-5 минут для детей до 3 лет и до 15 минут для детей до 10 лет. В-третьих, дети быстро обезвоживаются. Поэтому в сауне им следует предлагать прохладные напитки и соленый перекус для восполнения потери воды и солей.

В общем, баня может очень благотворно влиять на организм, если нет заболеваний и противопоказаний, и, конечно, если париться с умом. А людям с ослабленным здоровьем лучше перед посещением бани проконсультироваться у врача.

Владислав Комаров

**ГАДАНИЕ НА КАРТАХ**

**ТАРО**

**8 903 651 61 77**

Немедицинские услуги

**ТАРО. ЛЕНОРМАН**

СНЯТИЕ ПОРЧИ  
БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ  
В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ

**89031449154**

Немедицинские услуги

**НАКЛЕЙКИ  
НА АВТО**

**251-41-22**

Реклама для изучения спроса

**КОМИССИОННЫЙ  
МАГАЗИН**

**ДЕТСКАЯ ОБУВЬ  
ДЕТСКАЯ ОДЕЖДА**

Качественные товары  
по низким ценам!

**ТЕЛЕФОН:**  
**+7-900-308-80-64**

Реклама для изучения спроса

**ПРИЕМ ЗАКАЗОВ  
НА РАЗМЕЩЕНИЕ  
РЕКЛАМЫ**

ул. Моисеева, 10, 3 этаж

**210-48-38**

## ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ



### ОВЕН (21.03 – 20.04)

В понедельник-вторник лучше не принимать самостоятельных решений, хотя всё это время удачно для новых деловых союзов. В среду приготовьтесь заменить решительность тактичностью и готовностью к компромиссам. В конце недели материальное положение Овнов значительно улучшится.



### ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

В этот вторник не переоценивайте значение денег – но и сорить ими также не следует. Всё, что будет происходить, будет вне контроля Тельцов. Даже сушие пустяки могут привести к глобальным катаклизмам. И не принимайте окончательных решений, для них время ещё не пришло.



### БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

Вторник и среда явно самые беспроblemные дни, а с четверга звёзды рекомендуют срочно бросить рутину и довериться своему вдохновению. Для Близнецов это время испытаний и трансформаций. На субботу запланируйте загородную поездку или выход в большой свет. Воскресенье – отдыху.



### РАК (22.06 – 23.07)

Первый день недели, понедельник, благоприятен для решения вопросов с отчётностью, работы с официальными бумагами. Можно подписывать договоры, но только вечером. Избегайте рискованных ситуаций, особенно в пятницу. В субботу некоторым из Раков могут вернуть старые долги.



### ЛЕВ (24.07 – 23.08)

Львам в начале недели лучше будет заняться совершенствованием собственного стиля – тогда вам некогда будет вмешиваться в дела других. До субботы побольше общайтесь с самыми разнообразными людьми, через которых вы получите новые шансы для своего интеллектуального развития.



### ДЕВА (24.08 – 21.09)

Девам во вторник желательно начинать что-то новое. Насколько данный период будет соответствовать вашим желаниям и замыслам – зависит от вас и ваших действий. Новые начинания будут подвигать вас к чему-то большему. Ищите идеи там, где их никто искать просто не догадался.



### ВЕСЫ (22.09 – 23.10)

Звёзды описывают начало этой недели, как период без особых потрясений, однако, как и всегда, удача находится в ваших руках. А если вы чувствуете сомнения относительно своих намерений, то стоит подумать, прежде чем переходить к действиям. В жизни Весов не всё будет просто.



### СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

Экономно распределяйте силы между домашними и служебными полномочиями, чтобы не навредить работе. И помните: у Скорпиона не должно быть долгов! Если кому-то должны, что-то пообещали – выполните. Можете помочь, одолжить – не отказывайте, тогда путь будет усеян цветами успеха.



### СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

Большую поддержку и помощь в делах и бизнесе вам окажет семейный клан и надёжные друзья, можете смело на это рассчитывать. События окончания этой недели могут значительно улучшить благосостояние Стрельцов. А в личной жизни вероятно обновление.



### КОЗЕРОГ (22.12 – 19.01)

В понедельник Козерогам подкинут хорошую идею коллеги по работе. Общение с детьми будет благоприятным. Следите внимательно за своим здоровьем. Ожидайте прилива энергии. Не создавайте конфликтных ситуаций. Окончание недели удачно для обновления дополнительного источника дохода.



### ВОДОЛЕЙ (20.01 – 19.02)

Личные отношения в первые дни недели устойчивы, и одно осторожное слово выводит их из равновесия. Некоторым из Водолеев придётся осваивать новый язык, будь то в программировании, научном сленге или в общении с иностранцами. А советы окружающих будут не очень плодотворны.



### РЫБЫ (20.02 – 20.03)

Делайте все с расчётом на то, что начало недели будет важным в осуществлении целей, и пока ничего не решается в полной мере. Для эмоциональной разрядки некоторым из Рыб нужен свежий воздух и полноценный сон. В нужное время вы окажетесь в нужном месте, и успеете многое сделать.



# ТЁПЛАЯ КРЫША



Сейчас есть много вариантов того, как утеплить крышу дома. Всё зависит от бюджета и отношения хозяина к таким понятиям, как экология, безопасность, энергоэффективность. Чаще всего для утепления крыши загородного дома применяется минеральная и эковата, пенополиуретан, керамзит и природные материалы.

Минеральная вата — самый распространенный в настоящее время материал для утепления крыши. Такая вата отличается низкой теплопроводностью, пожаробезопасностью (не горит даже при температуре +400°), устойчивостью к перепадам температур. При этом материал не деформируется и «дышит», то есть сохраняет паропроницаемость.

Конечно, у минеральной ваты есть и минусы. Она требует обработки водоотталкивающими средствами, чтобы снизить влагопоглощение. Что ещё хуже — при протечках кровли материал нужно заменять. А ещё из-за большого веса минеральной ваты у неё обычно высокая стоимость доставки.

Эковата — это другой вид утеплителя для крыши, не нужно его путать с минеральной ватой. Внеш-

зит применяют для утепления холодных перекрытий, которые расположены над неотапливаемыми подвальными помещениями. А ещё керамзит не выделяет опасных токсинов, безопасен для здоровья человека и обеспечивает неплохую шумоизоляцию.

К минусам керамзита можно отнести его хрупкость и хорошее впитывание влаги.

Теплоизоляция крыш на основе пенополиуретана (PIR) используется как в промышленно-гражданском, так и в частном домостроении. Плиты PIR не поддерживают горение, не распространяют пламя, выдерживают механические нагрузки. Монтаж производится быстро, а подготовительные работы не требуются, — поэтому строители любят этот материал.

Пенополиуретан не имеет швов, щелей, пустот или трещин; его монолитная структура обеспечивает шумоизоляцию и теплоизоляцию. К сожалению, из-за закрытой структуры и однородности полиуретан плохо пропускает воздух. Поэтому в доме с крышей, утеплённой пенополиуретаном, эффективная система вентиляции — это необходимость.

Природные материалы сейчас используют относительно редко. Популярным материалом остаются разве что опилки. Опилки по своей эффективности похожи на эковату, но эковата обрабатывается для предотвращения гниения и горения, а опилки нет. Опилки подвержены гниению и поражению грибом. По этой причине им требуется тщательная гидро- и пароизоляция, чердачное помещение должно иметь хорошую вентиляцию.

В целом опилки считаются дешёвым и пожароопасным утеплителем крыши, их эффективность в плане со-

хранения тепла по сравнению с другими материалами довольно низкая.

Но ещё хуже другие природные материалы, как мох или солома, которые люди иногда ещё пытаются использовать для утепления крыши загородного дома. Обладая довольно сомнительными теплосберегающими качествами, эти материалы становятся благоприятной средой для образования плесени и грибка. О пожаробезопасности говорить тоже не приходится.

**Три распространённые ошибки при утеплении крыши**

1. Незамкнутый контур тепловой оболочки. Неутепленные примыкания и узлы превращаются в мостики холода. Такая зона будет промерзать, здесь появится конденсат, а в дальнейшем велик риск появления плесени.

2. Неправильный подбор толщины утеплителя. В этом случае тепло будет легко уходить на улицу, а системе отопления придется работать в усиленном режиме.

3. Неправильно подобранный шаг между стропилами. Если он меньше ширины плиты, то это дополнительные трудозатраты на подрезку утеплителя и незаконное использование материала. А если шаг больше плиты, то она просто не сможет удержаться.

4. Неправильно расположение гидроветрозащитной и пароизоляционной мембраны. Пароизоляция монтируется изнутри, она не пускает пар внутрь конструкции. А ветрозащита укладывается снаружи, чтобы при необходимости выпустить пар. Если их поменять местами, то пар, попавший внутрь, уже не сможет покинуть крышу, защищенную пароизоляционной пленкой сверху.

Роман Дежнёв

**ОКНА ПВХ**  
ОТРАЖЕНИЕ  
ЯРКИХ ЭМОЦИЙ  
**251-45-11**  
ДЕМОНТАЖ СТАРОГО ОСТЕКЛЕНИЯ  
УСТАНОВКА ОКОН И ЛОДЖИЙ ПОД КЛЮЧ  
ДВУХКАМЕРНЫЙ СТЕКЛОПАКЕТ  
МОНТАЖ ПО ГОСТ  
*Гарантия*

Реклама для изучения спроса

**БУРЕНИЕ  
СКВАЖИН**  
**8-903-651-45-11**

Реклама для изучения спроса

**МЕХАНИЗИРОВАННАЯ  
ШТУКАТУРКА**  
Работы любой сложности  
Косметическая отделка  
Промышленные помещения  
Жилые помещения  
Выезд и консультация  
**+7(900)308-80-64** Работа и материал

Реклама для изучения спроса

**СТРОИТЕЛЬНАЯ  
БРИГАДА**  
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ  
ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА  
ДОМА, БАНИ,  
ТЕПЛИЦЫ,  
ЗАБОРЫ,  
ВНУТРЕННЯЯ  
ОТДЕЛКА  
РАБОТАЕМ НА СОВЕСТЬ  
**8(473)251-49-55**

Реклама для изучения спроса

**СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА**  
ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ  
Дома, бани, беседки, крыши, веранды,  
отмостки, внутренняя отделка, штукатурка  
и многое другое  
**8-951-869-90-40**

**КУПЛЮ СТАРЫЕ ПЕРИНЫ,  
ПОДУШКИ, ПУХ-ПЕРО,  
ГАЗОВЫЕ КОЛОНКИ**  
Тел.: 8(904)213-56-36  
8(908)136-14-61

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

**ООО «ВЕРТЕКС 2000»  
ДЕМОНТАЖ  
МЕТАЛЛОЛОМА**  
Вывоз от 100 кг.  
Цена до 30 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.

**КУПЛЮ ВСЮ РАДИОТЕХНИКУ  
РАДИОДЕТАЛИ  
ПРИЕДУ, ЗАБЕРУ**  
**8-960-458-75-01**

**СТРОИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ**  
Все виды строительных работ  
**ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ НА КРОВЛЮ!**  
• Дома с нуля под ключ • Септик, фронтоны  
• Кровельные работы • Водосточная система  
• Фундаменты • Заборы, калитки, ворота  
• Отмостки • Сварочные работы  
• Дренаж • Бетонные работы  
Работаем по Воронежу и области. Выезд и консультация специалиста БЕСПЛАТНО!  
**+7-920-450-01-61**

\*Действует постоянно. Подробности по тел.

**РЕМОНТ  
СТИРАЛЬНЫХ  
МАШИН**  
**8(920)439-08-33** ДМИТРИЙ

**ЭВАКУАТОР**  
**8-903-651-45-99**

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

**ПРИЁМ  
ВТОРСЫРЬЯ**  
• МАКУЛАТУРА •  
• ПЛАСТИК-ПЛЁНКА •  
**vtorbaza36.ru**  
Искусство помнить о будущем  
**291-67-91**  
ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ ГАЗЕТЫ +5%  
**8(951)871-99-91**

**СТРОИТЕЛЬСТВО**  
КРОВЛЯ • САЙДИНГ • ОТМОСТКА  
ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА  
**РЕМОНТ КВАРТИР**  
**8-909-215-85-85, 8-903-656-75-35**

**СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА**  
выполняет все виды работ  
заборы, печи, отмостки,  
внутренняя отделка, крыши,  
фундамент, дома под ключ  
**8-915-586-36-30** ДМИТРИЙ

**РАЗМЕЩЕНИЕ  
РЕКЛАМЫ  
В НАШЕЙ  
ГАЗЕТЕ**  
**210-48-38**

**ВСЕ ВИДЫ  
РАБОТ ЛЮБОЙ  
СЛОЖНОСТИ**  
*Гарантия*  
**РАБОТАЕМ СО СВОИМ  
И ВАШИМ МАТЕРИАЛОМ**  
**ПОКЛЕЙКА  
ОБОЕВ**  
*Тибкая  
Система  
Скидок\**  
**ВСЕГДА НА СВЯЗИ: +7(903)651-49-55**

**СТРОИТЕЛЬСТВО  
РЕМОНТ КРЫШ**  
БЕТОННЫЕ РАБОТЫ, ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА,  
РЕСТАВРАЦИЯ ДОМОВ, ЗАМЕНА ПОЛОВ,  
СВАРОЧНЫЕ РАБОТЫ И ДР.  
**8-905-654-00-12**

**СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА**  
ВЫПОЛНЯЕМ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ  
из нашего материала  
кровля, заборы, фасады, ремонт  
старых домов и внутр. отделка  
**8-960-102-14-67** Леонид  
\*Действует постоянно. Подробности по тел.

**СТРОИТЕЛЬНЫЕ  
РАБОТЫ**  
Дома, бани, крыши,  
сайдинг, хоз.блоки, ремонт  
квартир, фундаменты, отмостки  
**Т. 8-909-216-38-37** Сергей

**ОКНА  
ПВХ**  
• УСТАНОВКА  
• РЕМОНТ  
• ОБСЛУЖИВАНИЕ  
**8(473) 251-45-11**

Реклама для изучения спроса

**СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА**  
ВЫПОЛНЯЕМ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ  
ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА: ДОМА, БАНИ,  
ХОЗ.БЛОКИ, ЗАБОРЫ, ФУНДАМЕНТ,  
РЕМОНТ КВАРТИР ПОД КЛЮЧ  
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 15%  
**8-951-548-88-36** Николаевич  
\*Действует постоянно. Подробности по тел.  
**СКИДКА 2000 РУБЛЕЙ  
НА КАЖДОЕ ИЗДЕЛИЕ**  
**ДВЕРИ, ОКНА,  
БАЛКОНЫ**  
РАССРОЧКА ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ  
**8(952)556-29-43**  
Подробности по телефону



## НЕДВИЖИМОСТЬ

Аренда, сдача квартир  
т.2953760

Продажа, поиск жилья  
89518673273

## КУПЛЮ

## Бытовая техника

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

Куплю всю радиотехнику. Радиодетали приеду, заберу. Тел.89604587501

## Антиквариат, коллекционирование

Книги, значки, медали, ёл. игрушки, чаши, монеты, фарфор. 89518697555

## УСЛУГИ

## Изготовление памятников

Изготовление памятников гранит мрамор  
т. 89529500300

## Строительство, ремонт

Профессиональная поклейка обоев, фотообоев, фресок Т.89805312301

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

Строительные работы: дома, бани, крыши, сайдинг, хоз.блоки, ремонт квартир, фундаменты, отмостки. Тел.89092163837 Сергей

Строительная бригада. Выполняем все виды работ из нашего материала дома, бани, хоз.блоки, заборы, фундамент, ремонт квартир по ключ. Пенсионерам скидка 15%. Тел.8-951-548-88-36, Сергей Николаевич.

Строительство, ремонт крыш. Бетонные работы, внутренняя отделка, реставрация домов, замена полов, сварочные работы и др. Тел.8-905-654-00-12

Строительство, кровля, сайдинг, отмостка, внутренняя отделка. Ремонт квартир. 89092158585, 89036567535

Строительная бригада, все виды строительных работ. Дома, бани, беседки, крыши, веранды, отмостки, внутренняя отделка, штукатурка и мн.другое. Тел.8-951-869-90-40

Строительная бригада выполняет все виды работ: заборы, печи, отмостка, внутренняя отделка, крыши, фундамент. Дома под ключ. Тел.8-915-586-36-30

Строительная бригада выполняет все виды работ из нашего материала: кровля, заборы, фасады, ремонт старых домов и внутр.отделка. Пенсионерам скидка до 20%. Тел.89601021467, Леонид.

Строительные услуги. Все виды строительных работ. ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ на кровлю! 89204500161

## Услуги сантехника

**УСЛУГИ САНТЕХНИКА ЭЛЕКТРИКА. МУЖ НА ЧАС. БЫСТРО НЕДОРОГО!!!**  
**ТЕЛ: 8(980)247-17-95**

Услуги сантехника  
89518765577

Услуги сантехника, электрика, муж на час. БЫСТРО, НЕДОРОГО!!!  
Тел.8-980-247-17-95

## Услуги электрика

Электрик. Ремонт  
т.89507725678

## Потолки

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

## Установка и изготовление дверей, перегородок, замков

Двери межком. входные  
т.2953760

## 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

КЛИНИНГ  
89038508523

## МЕБЕЛЬ

## Изготовление мебели

Радиусные и прямые шкафы-купе. Доставка в любой регион. Гарантия 2 года. Скидки! Подарки! 8-951-867-32-73

## Ремонт и перетяжка мебели

Рем.и перетяжка мебели  
89204414066

Перетяжка и ремонт мягкой мебели на дому у клиента и в мастерской. Без выходных т. 2296192

## РЕМОНТ

## 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

Ремонт стиральных машин. Тел.8-920-439-08-33, Дмитрий

Ремонт на дому стиральных машин, холодильников, и др. бытовой техники. Недорого, гарантия. Тел.8-951-546-13-82

Частный компьютерный мастер. Работаю без выходных. Ремонт, настройка компьютеров, ноутбуков, установка Виндоус, удаление вирусов. НИЗКИЕ ЦЕНЫ! 8-962-327-76-88

## ПРОЧЕЕ

Шапки шубы пошив ремонт одежды тонировка меха т. 89155452628

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

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

Приём макулатуры и других видов сырья. Уничтожение документов. 3003484,2445484.

## РАЗНОЕ

Детский комиссионный магазин «СашаМаша». Ленинский пр-кт,129

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

ТАРО, ЛЕНОРМАН. Снятие порчи, быстрая помощь в любой ситуации. Тел.8-903-144-91-54

Новые детские вещи от закрывшихся магазинов. Т. 89092123456

## ВАКАНСИИ

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

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. Наматчик 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. Проезд, спецодежда, проживание за счет работодателя. Тел. 8-931-007-00-94 Олеся

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

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

**СРОЧНО! Диспетчер-приёмщик до 38 т.р. тел. 89964523350**

Подработка для активных людей до 18 т.р.89951487683

РОСТЕЛЕКОМ: Требуются специалисты по подключению абонентов. Гибкий график работы. з/п от 50 000 руб. Тел: 8-991-408-94-34

Приёмщик заказов 8995-149-0554

В компанию «АМЕЛИ» требуется менеджер. З/П 1 час-120 руб+% от продаж. Знание 1С(работа с OZON). Тел. 8-909-215-89-87

## РЕМОНТ ПЛАСТИКОВЫХ ОКОН

Устранение продувания  
Регулировка створок  
**Москитные сетки**  
Замена стеклопакета  
Защита от детей

**8-903-651-45-11**

Реклама для изучения спроса

Реклама для изучения спроса

## Натяжные потолки

ШИРОКИЙ ВЫБОР

- МАТОВЫЕ
- ГЛЯНЦЕВЫЕ
- САТИНОВЫЕ
- ТЕКСТУРНЫЕ
- ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ
- ФОТО ПЕЧАТЬ

**15 лет**  
Гарантии

**150 цветов**  
**+7(920)408-47-96**

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

**+7(903)651-61-77**  
ВЫСОКАЯ ТОЧНОСТЬ - ЗАЛОГ КРАСИВОГО РЕМОНТА

## УКЛАДКА КЕРАМИЧЕСКОЙ ПЛИТКИ

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ПО ОТДЕЛКЕ ПОМЕЩЕНИЙ

Реклама для изучения спроса

## СТРОИТЕЛЬСТВО ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

ДОМА, БАНИ, ТЕПЛИЦЫ, ЗАБОРЫ, ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА

**ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА**

до 3 этажей

**Звоните:**  
**+7(473)251-45-11**

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

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. 48/1  
Время подписания газеты по графику 18.00, фактически - 18.03.2022 г. в 18.00  
«Рекламная СОРОКА» №10 (55) 21.03.2022 г.  
Заказ №1881

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+

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

\*Действует постоянно. Подробности по тел.





# СоцКомВклад

## 15 лет внесете

### С НАМИ НАДЕЖНО И ВЫГОДНО

## БЕСПРОЦЕНТНЫЙ АВТОЗАЙМ\*

под **0%** годовых!  
от **1** года до **5** лет!  
НА СУММУ

# до 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.соцкомвклад.рф

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:

Сушки – 20-24 шт.  
Молоко – 300 мл  
Перец, соль – по вкусу  
Фарш мясной – 300 г  
Сыр твердый – 100 г  
Лук – 1 шт.  
Майонез – 1 ст. л.  
Петрушка – 10 г



## СУШКИ С ФАРШЕМ В ДУХОВКЕ С СЫРОМ

### Приготовление:

1. Сыр натрите на средней или мелкой терке. Сорта сыра можете подбирать по своему вкусу. Луковицу очистите и нарежьте мелкими кубиками.
2. Зелень мелко порубите. По желанию можете заменить или дополнить другой зеленью, например, укропом, зеленым луком, кинзой или использовать смесь разных трав.
3. В миске соедините фарш, лук, половину тертого сыра, майонез и зелень. Посолите, поперчите по вкусу и перемешайте. Можете также добавить другие специи по вкусу. Оставьте фарш на 30 минут.
4. Теперь подготовьте сушки. Сушки желательнее берите ровные круглые, не очень тонкие.
5. Молоко подогрейте на медленном огне или в микроволновке до теплого состояния и вылейте в миску.
6. Выложите в молоко сушки и оставьте набухать на 5-10 минут. Сушки не должны полностью размокнуть и потерять форму, просто стать чуть мягче. В зависимости от производителя времени на замачивание может потребоваться разное.
7. Слегка разбухшие сушки переложите на бумажные полотенца и оставьте на несколько минут, чтобы впиталось лишнее молоко.
8. Большую форму для запекания выстелите фольгой и смажьте ее растительным маслом. Выложите сушки в один ряд.
9. Заполните сушки фаршем. Поставьте форму в разогретую до 180°C духовку на 15 минут. Если у вас есть режим «верх+низ», используйте его.
10. Посыпьте сушки оставшимся тертым сыром и верните в духовку еще на 10-15 минут до расплавления сыра.

По материалам сайта: 1000.menu

Приятного Аппетита

## СТОЛЯРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

## ИЗГОТОВЛЕНИЕ ДЕРЕВЯННЫХ ЛЕСТНИЦ

МАССИВ ДУБА,  
КЛЁН, ЯСЕНЬ

## СОБСТВЕННАЯ МАСТЕРСКАЯ

БУДЕМ РАДЫ ВАШИМ ЗВОНКАМ  
**+7(920)408-47-96**



Реклама для изучения спроса

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

## 2022 ОПТИМАЛЬНЫЕ СРОКИ ПОСАДКИ РАСТЕНИЙ

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Материал сайта<br>sadiogorod24.ru                          |                                                         |                                      |                           |                           |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|---------------------------|
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Прорастивание<br>семян и вы-<br>садка в доме<br>на выгонку | Наилучшие<br>сроки посадки<br>под пленочным<br>укрытием | Высадка растений<br>в открытый грунт |                           |                           |
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | февраль                                                    | март                                                    | апрель                               | май                       | июнь                      |
| «ВЕРШКИ»  | «Вершки» быстрорастущие<br>Культуры, дающие плоды над поверхно-<br>стью почвы: петрушка, укроп, сельдерей,<br>салат, шпинат и прочие зеленные и пря-<br>ные растения, огурцы, бобовые (фасоль,<br>вика, чечевица, горох), все виды лука,<br>одно-двухлетние цветы, газонные травы,<br>вьющиеся растения и лианы, лекарствен-<br>ные травы. | отлично                                                    | 12, 13, 14                                              | 11, 12, 13                           | 7, 8, 9                   | 5, 6, 7                   |
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | хорошо                                                     | 9, 10, 11                                               | 9, 10, 11                            | 2, 3, 4, 5,<br>6, 7, 30   | 1, 2, 3, 4                |
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | удовл.                                                     | 2, 3, 4, 7,<br>8, 9                                     | 6, 7, 8, 14,<br>15, 16               | 12, 13, 14,<br>15, 16     | 10, 11, 12,<br>13, 14     |
|           | «Вершки» с сильными корнями<br>Томаты, перец, баклажаны, физалис; лю-<br>бая капуста, кабачки, цуккини, тыква, дыня,<br>арбуз, кукуруза, розы, луковичные цветы;<br>многолетние цветы, злаковые.                                                                                                                                           | отлично                                                    | 7, 8, 9                                                 | 6, 7, 8                              | 2, 3, 4, 5,<br>30         | 1, 2, 10,<br>11, 12       |
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | хорошо                                                     | 4, 5, 6                                                 | 16, 17, 18                           | 12, 13, 14                | 14, 15, 16                |
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | удовл.                                                     | 12, 13, 14,<br>15, 16                                   | 11, 12, 13,<br>20, 21, 22            | 10, 11, 12,<br>15, 16, 17 | 5, 6, 7, 8,<br>9          |
| «КОРЕШКИ» | «Корешки»<br>Растения, дающие плоды под поверхностью<br>почвы, с сильными корнями: все корнепло-<br>ды — картофель, морковь, редис, репа, брюк-<br>ва, свекла, топинамбур и тд.; луковичные цве-<br>ты, лекарственные растения с корневищами<br>(калган, валериана).                                                                       | отлично                                                    | 25, 26, 27                                              | 25, 26, 27                           | 21, 22                    | 18, 19, 20                |
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | хорошо                                                     | 16, 17, 18,<br>19                                       | 22, 23, 24                           | 19, 20, 25,<br>26, 27     | 22, 23, 24                |
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | удовл.                                                     | 21, 22, 23                                              | 18, 19, 20,<br>29, 30, 31            | 17, 18, 19,<br>30         | 16, 17, 18,<br>27, 28, 29 |
|           | Деревья<br>Большинство плодовых и декоративных<br>деревьев; ягодные и декоративные кустар-<br>ники.                                                                                                                                                                                                                                        | отлично                                                    | 25, 26, 27                                              | 25, 26, 27                           | 21, 22                    | 18, 19, 20                |
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | хорошо                                                     | 16, 17, 18,<br>19                                       | 22, 23, 24                           | 19, 20, 25,<br>26, 27     | 22, 23, 24                |
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | удовл.                                                     | 21, 22, 23                                              | 18, 19, 20,<br>29, 30, 31            | 17, 18, 19,<br>30         | 16, 17, 18,<br>27, 28, 29 |

## ОКНА

## БАЛКОНЫ

АЛЮМИНИЕВЫЕ И ПЛАСТИКОВЫЕ  
РАЗДВИЖНЫЕ  
РАМЫ И ДВЕРИ

УТЕПЛЕНИЕ  
И ОБСЛУЖИВАНИЕ

☎ **8(473)251-45-11**



СООБЩИТЕ НАМ ЕСЛИ  
ВЫ НЕ ПОЛУЧИЛИ НАШУ ГАЗЕТУ

**210-48-38**

## РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

**210-48-38**