

рекламная СОРОКА

Газета №1
по Воронежской
области*



ТИРАЖ
250 000
экземпляров

№3 (48) от 31.01.2022 г.
Распространяется с 31.01 по 06.02.2022 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



БЕСПЛАТНЫЙ ТРАНСПОРТ В ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ стр. 4

НОВОСТИ

2

ТЕМА НЕДЕЛИ

3

РАЗГОВОР О...

4

РАДОСТИ ЖИЗНИ

5

СТРОИТЕЛЬСТВО

6

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

7

**СВЕЖИЕ
ВАКАНСИИ**
на стр 2

**ЗА ЧТО МЫ
ПЛАТИМ В ЖКХ?**

стр. 3

Фото с сайта orenbankrot.ru

СОБСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО

ОКНА из ПВХ

Балконные
рамы ПВХ

+7(920)408-47-96

БЕЗ ПРОЦЕНТОВ и ПРЕДОПЛАТ

Реклама для изучения спроса

Обмен старых
и неисправных глюкометров
на новый *

ДИАБЕТ?

Магазин «ДИАБЕТИКА»

Т.: 251-47-97
8(903) 651-47-97

ул. Степана Разина
д.37. Ост. Манежная

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ШИРОКИЙ ВЫБОР
НАПОЛЬНЫЕ
ПОКРЫТИЯ

ПАРКЕТ
ЛИНОЛЕУМ
КОВРОЛИН

ГАРАНТИЯ

+7(900)308-80-64

Реклама для изучения спроса

РАЗМЕЩЕНИЕ
РЕКЛАМЫ
В НАШЕЙ
ГАЗЕТЕ

210-48-38

НАТЯЖНЫЕ
ПОТОЛКИ

БОЛЬШОЙ ВЫБОР
ФАКТУР, ТЕКСТУР,
ЦВЕТОВ И
МОДИФИКАЦИЙ

ПЛАСТИЧНЫЕ УЮТ ВАШЕГО
РЕШЕНИЯ ГАРАНТИЯ ДОМА

8(903)651-61-77

Реклама для изучения спроса

ШКАФЫ-
КУПЕ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

• КУХНИ • ГОРКИ
• ПРИХОЖИЕ

УСЛУГИ
ДИЗАЙНЕРА

СЖАТЫЕ СРОКИ
ИЗГОТОВЛЕНИЯ

8(951)546-41-30

Реклама для изучения спроса

МЫ РАСПРОСТРАНЯЕМ
РЕКЛАМНУЮ
ПРОДУКЦИЮ
ПО ПОЧТОВЫМ ЯЩИКАМ

Мы гордимся своей
Службой распространения

рекламная
СОРОКА

тел: 210-48-38

СоцКомВклад

ВЛОЖЕНИЯ ЗАСТРАХОВАНЫ НА СУММУ ДО 1 400 000 РУБ.

до 13% ГODOVЫХ

КАЖДОМУ
КЛИЕНТУ
ЦЕННЫЕ
ПОДАРКИ

Вложения
застрахованы

СТРАХОВАНИЕ
ИМУЩЕСТВА
В ПОДАРОК*

15 лет
вместе

**КАЖДОМУ НОВОМУ КЛИЕНТУ
ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ**

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

**Плохая погода?!
Далеко живёте?!**

Для любимых клиентов ТАКСИ
до офиса и обратно за счёт
компании СоцКомВклад !!!

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

Данные условия доступны для членов потребительского кооператива. Членами кооператива могут стать юридические и физические лица (граждане России старше 18 лет). Чтобы стать пайщиком, нужно заполнить заявление. Подробности на сайте ПК «СоцКомВклад». ИНН 1655119993 / ОГРН 1061655070861. Подробности и дополнительную информацию можно получить в офисе или по телефону. Не является публичной офертой. Реклама. 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 00



В Воронежскую область поступила детская вакцина от коронавируса

Скоро её направят в поликлиники.

Детская вакцина от COVID-19 поступила в Воронежскую область. Сейчас 1.2 тыс. доз препарата «Гам-КОВИД-Вак-М» маркируют, а затем направят в поликлиники.

В облздраве отметили, что вакцинация несовершеннолетних проводится исключительно добровольно. Для получения прививки необходимо письменное заявление родителей и информированное согласие детей от 12 до 14 лет включительно. Подростки в возрасте от 15 до 17 лет могут сами подписать согласие.

Вакцинация «Спутником М» проходит в два этапа. Это тот же двухкомпонент-

ный «Спутник V», который используется для взрослых, только в меньшей дозировке.

Для хранения вакцины в прививочные кабинеты детских поликлиник в Воронежской области закупили 63 морозильные камеры за 8,8 миллионов. Деньги выделили из областного бюджета.



В Воронеже запустят чат-бот для пассажиров маршруток

Его совместно со студентами ВГУ разработает перевозчик «АТП-1».

Чат-бот для пассажиров городских маршруток создадут в Воронеже. В чате будут опросы, новости транспорта, конкурсы и рассказы о достопримечательностях города.

Сервис будет осве-

щать работу 11 воронежских маршрутов – №10а, 16в, 20, 20б, 37, 50, 54, 120, 59ас, 88 и 352. Чат-бот разработают студенты воронежского госуниверситета. IT-специалисты ВГУ создадут информационную панель, с помощью которой пассажиры смогут оставлять отзывы о работе транспортной компании, получать ответы на вопросы о правилах перевозок, акциях и конкурсах.

Кроме того, в случае ДТП руководство транспортной компании будет разъяснять действия пассажиров и ключевые пункты законодательных актов. Перевозчики дадут обратную связь о правилах дорожного движения, страхования и перевозок.



В главном ЗАГСе Воронежа отменяют торжественные регистрации брака

Ограничения продлятся полгода.

В главном ЗАГСе Воронежа на площади Ленина, 11 на полгода отменяют торжественные регистрации брака. Здание будут ремонтировать.

Ограничения продлятся с 1 мая по 1 ноября 2022-го. За это время планируется отремонтировать внутренние помещения городского Дворца бракосочетания – холл, парадную лестницу, комнаты жениха и невесты.

При этом малый зал для регистрации брака в неторжественной обстановке продолжит работу в обычном режиме – со вторника по субботу. Все остальные городские отделы ЗАГСа также будут работать в штатном режиме. На торжественную регистрацию брака молодожёны могут пригласить 15 гостей, на неторжественную – 5 гостей.

По материалам сайта: vestivrn.ru

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!
РАССКАЖИ, КАКИЕ ТЕМЫ ТЕБЕ ИНТЕРЕСНЫ?
НАМ ВАЖЕН ТВОЙ ВЗГЛЯД

НАПИШИ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ПОЧТУ: info@soroka.ru
ИЛИ ПОЗВОНИ В НАШУ РЕДАКЦИЮ:
+7(473)210-48-38

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

ТРЕБУЕТСЯ КОНТРОЛЁР
для проверки РАБОТЫ ПОЧТАЛЬОНОВ

8 (473) 210-48-38

ТРЕБУЮТСЯ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ
для раздачи газет на оживленных транспортных перекрестках города Воронежа

8 (473) 210-48-38

ВАКАНСИИ

ЦДМ
НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ ТРЕБУЮТСЯ

ОХРАННИКИ, 3/П 20 000 РУБ.

УБОРЩИЦЫ 3/П ОТ 20 000 РУБ.

ул. УРИЦКОГО, 70
8(473) 271-00-58

УПАКОВЩИКИ(ЦЫ)
ЗП ОТ 35 000 РУБЛЕЙ
+7(903)651-45-11

В столовую завода Синтезнаучк ТРЕБУЮТСЯ:
(ЛЕВЫЙ БЕРЕГ. МЕРКУЛОВА, 6)

ПЕКАРЬ (5/2 С 6-30 ДО 15-30)
ГРУЗЧИК (3/3 С 8-00 ДО 21-00)
МОЙЩИК ПОСУДЫ (НОЧНАЯ СМЕНА 3/3 С 18-00 ДО 6-00)
ПОВАР МЯСНОГО ЦЕХА (5/2 С 6-30 ДО 15-30)
ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ (5/2 С 6-30 ДО 15-30)
ПРОДАВЕЦ-КАССИР (5/2 С 6-30 ДО 15-30)

Соцпакет, бесплатные обеды
+7 920-211-30-40
+7 473-300-48-17

ГРУЗЧИКИ
ЗП ОТ 25 000 РУБЛЕЙ
+7(903)651-49-55

УБОРЩИКИ(ЦЫ)
ЗП ОТ 20 000 РУБЛЕЙ
+7(473)210-45-11

ПРИГЛАШАЕТ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ

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

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

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

ТРЕБУЮТСЯ НА ЗАВОД В СОВЕТСКОМ РАЙОНЕ
уборщики/-цы дворники рабочие

своевременная з/п удобный график работы

т. 8-900-304-24-49

вахта в Москве Охранники
4 разряд-2000 р/сутки
6 разряд – 2500 р/сутки

Без удостоверения-1800р/сутки с обязательным лицензированием в дальнейшем

Проживание на объекте, двухразовое питание (обед, ужин). Объекты ТЦ, рынки, гостиницы, строительная площадка

3/П - 2 раза/мес.
Т.8-903-768-21-42

ОХРАННИКИ В ЧОП. ВАХТА
3/П 2500РУБ В СУТКИ

МОЖНО БЕЗ ЛИЦЕНЗИИ
т.8-985-233-68-97

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ
3/П ОТ 25 Т.Р./МЕС. РАБОТА В Г.ВОРОНЕЖ

8-920-465-44-21

ОХРАННИКИ
3П ОТ 35 000 РУБЛЕЙ
+7(903)651-45-99

требуется опытный печатник-ролевик
+7 903 651-70-13

научим печатать газеты РАБОТА ДЛЯ ТЕБЯ
+7 903 651-42-63

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ
г. Воронеж. Зарплатная плата по результатам собеседования

8(473)251-49-55

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

РЕКЛАМНОМУ АГЕНТСТВУ ТРЕБУЕТСЯ КОНТРОЛЁР
Для проверки работы почтальонов

ДРУЖНЫЙ КОЛЛЕКТИВ. СТАБИЛЬНЫЙ ДОХОД. ГИБКИЙ ГРАФИК.

+7(473)210-48-38

КЛЕБОЗАВОДУ №7 ТРЕБУЮТСЯ
ГРАФИК СМЕННЫЙ

- СЛЕСАРЬ КИПНА
- ГРУЗЧИК-НАБОРЩИК
- ВВОДИТЕЛЬ «ВБ», «СБ»
- РАБОЧИЙ НА ПРОИЗВОДСТВО

ОФИЦИАЛЬНО ТРУДОУСТРОЙСТВО

т.8-473-242-54-17
т.8-903-854-21-44

ФАСОВЩИКИ(ЦЫ)
ЗП ОТ 35 000 РУБЛЕЙ
+7(903)651-49-55

рекламная СОРОКА ТРЕБУЕТСЯ ОФИС-МЕНЕДЖЕР
Работа в режиме многозадачности

гибкий график. доход от 25 000 Р. ОБУЧЕНИЕ. ВЕДЕНИЕ КЛИЕНТСКОЙ БАЗЫ.

+7(473)210-48-38

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ НА СТРАНИЦАХ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ
info@soroka.ru
210-48-38

ТРЕБУЮТСЯ ДВОРНИКИ УБОРЩИКИ
ГРАФИК 5/2
З/П ОТ 25000 РУБ.
ВЫПЛАТЫ 2 РАЗА В МЕСЯЦ

8(903)651-45-11

РАБОТА / ПОДРАБОТКА
Грузчики разнорабочие фасовщики/цы
упаковщики/цы уборщики/цы трактористы

разные районы города
тел: 8-903-651-45-11

ЗА ЧТО МЫ ПЛАТИМ В ЖКХ



Разбираем состав квитанции за жилищно-коммунальные услуги и способы экономии

Из чего состоит платёжка

Структура платы за жилое помещение в целом раскрывается в статье 154 Жилищного кодекса России. Из неё мы узнаём, что плата за содержание жилого помещения включает в себя плату за услуги и работы по управлению многоквартирным домом, за содержание жилого помещения, включающую в себя плату за услуги, работы по управлению многоквартирным домом, за содержание и текущий ремонт общего имущества в многоквартирном доме, за коммунальные ресурсы, потребляемые при использовании и содержании общего имущества в многоквартирном доме. Капитальный ремонт общего имущества в многоквартирном доме проводится за счет собственника жилищного фонда. Далее идёт плата за коммунальные услуги, которые потребил непосредственно собственник квартиры и его домочадцы.

Плата за коммунальные услуги включает в себя плату за холодную воду, горячую воду, электрическую

энергию, тепловую энергию, газ, бытовой газ в баллонах, твердое топливо при наличии печного отопления, плату за отведение сточных вод, обращение с твердыми коммунальными отходами.

Платёжки разных домов могут различаться по количеству и содержанию расходных статей. Например, если в подъезде установлен домофон, в платёжке будет дополнительно статья об оплате ПЗУ (переговорно-замочного устройства). Проживающие обязаны платить за него. Управляющая компания со своей стороны гарантирует его бесперебойную работу. Иногда строчку выносят в отдельную платёжку, но чаще просто вписывают дополнительную строчку в общем документе.

Есть в платёжках и другие аббревиатуры. Часто встречается сокращение СОИ (ОДН) - это содержание общего имущества. Оно включает в себя нахождение в рабочем и чистом состоянии: подъездов, лифтов, чердачных помещений, лестниц, подвальных, парадных и так далее. Другими словами, учитывается все, чем пользуются жильцы дома. Цена на эту услугу обычно определяет управляющей компани-

ей и прописывается в договоре. В одностороннем порядке УК не может менять ставку без собрания жильцов.

Ещё в платёжке может быть строчка РЦ. РЦ – это расчётный центр. Услуги РЦ начисляются, если водоканал передал полномочия расчётному центру. В этом случае уже он будет содержать бухгалтерию, заниматься начислением, распечаткой, отправкой платёжки.

Практически все квитанции ЖКХ оформляются по единому принципу. Сначала указываются данные плательщика. Печатается таблица, там будут все начисления за прошедший месяц.

Обязательны такие разделы:

- ФИО собственника – стоит проверять эту строчку каждый раз, чтобы не заплатить за соседа.
- Адрес – в этом поле ошибки бывают редко, но также лучше его проверять.
- QR-код – это картинка, которая помогает оплатить все задолженности через банкомат, без ввода информации и привлечения сотрудников банка.
- Период – в расшифровке платёжного документа за коммунальные услуги указаны год и месяц, за которые были произведены начисления.
- Информация об управляющей компании (УК).
- Несколько строчек, посвященных объекту недвижимости – какого вида собственность, ее размеры, число зарегистрированных и проживающих, наличие льготников.
- Подвид поставляемого ресурса – сюда может вписываться все, что подается в квартиру, от газа до воды.

Как сэкономить на коммунальных услугах

Большинству граждан хорошо известны способы экономии на коммунальных услугах, но всё же повторим.

Первое – это, конечно же, установка счётчиков на воду. Они дают наиболее существенную экономию, размер оплаты за реальное потребление холодной и горячей воды обычно ниже, чем плата по нормативу на количество зарегистрированных в квартире жильцов.

Второе – это установка счётчиков на другие виды потребляемых ресурсов. Имеет смысл поставить счётчик на газ, если в квартире установлена газовая плита, например. Окупается он, конечно, гораздо дольше, чем счётчик воды, но всё же окупается и помогает домохозяйству экономить. Также можно рассмотреть вопрос установки многотарифного счётчика электроэнергии с большим межповерочным интервалом (особенно если подошло плановое время замены, и обслуживающая организация предлагает провести эти работы бесплатно). Чем больше межповерочный интервал, тем дольше не придётся менять электросчётчик. При этом преимущества многотарифного счётчика (например, у которого три тарифа – дневной, вечерний и ночной) не столь очевидны. Дело в том, что экономию по нему можно получить лишь тем, кто ведёт ночной образ жизни или хотя бы переносит на ночное время стирку и глажку белья, ведь именно стиральная машина и утюг являются самыми большими потребителями электроэнергии. Конечно же, всё это не слишком удобно и размер экономии при текущих тарифах весьма

скромный. В части установки счётчиков на отопление тоже не всё однозначно: в новых домах они и так есть, а в старых домах для установки таких счётчиков нужно решение всех жильцов, которые могут сказать, мол, зачем нам тратиться на установку индивидуальных счётчиков, если у нас есть общедомовая.

Третий и весьма немаловажный аспект экономии связан с установкой энергосберегающих лампочек, экономных рычаговых смесителей, экономно расходующей воду лейки душа, двухрежимного спуска воды в унитазе. Существуют исследования, которые доказывают, что экономия от этого не меньше, чем от установки счётчиков.

Четвёртый способ экономии связан с нашими привычками. Например, если приобрести привычку выключать воду во время ежедневного процесса чистки зубов, научить всех домочадцев тому, что вода должна течь из крана не всегда, а только в начале и конце этой процедуры, то расход воды по счётчикам заметно снизится.

Перерасчёт

При отсутствии зарегистрированного жильца в квартире более трёх суток, управляющая компания должна сделать перерасчёт по услугам, которые тарифицируются исходя из количества проживающих. Например, если вы уезжали в отпуск или в командировку на неделю или на месяц, или же лежали этот месяц в больнице, а у вас не установлен счётчик газоснабжения, то вы можете по приезду домой подать заявление о перерасчёте платы за газ, приложив подтверждающие документы (билеты на самолёт, документы гостиницы, вы-

писку из больницы). При этом управляющие компании обычно отказываются принимать справки председателей садовых товариществ о том, что жилец три месяца провёл на даче, и вообще не считают это за отчётный документ. Следует помнить, что заявление на перерасчёт надо подать в течение месяца по приезду, не позже.

Экономия на некачественных услугах

В отдельных случаях можно снизить сумму к оплате, если удастся доказать, что коммунальные услуги предоставляются некачественно или цена на них завышена. Конечно, для этого нужно быть внимательным и даже дотошным жильцом, ведь придётся фиксировать все грехи управляющей компании и поставщиков ресурсов.

Некачественная услуга может выражаться, например, в слабом напоре воды или её отключении, которое не учтено в платёжке. Может случиться, что мусор не вывозится, не чистится двор или приборы учёта не обслуживаются так, как должно быть по договору. Также бывает, что всё есть, но цена незаконно завышена. Или ничего не завышено, но объём, за который нужно внести оплату, превышает 20% от общего заработка семьи. В последнем случае можно рассчитывать, что управляющая компания пойдёт навстречу и снизит платёж. Но, как и при получении любых льгот и жилищных субсидий, владелец жилья должен составить письменное ходатайство.

Владислав Комаров

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

КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ

**КУХНИ
ГОСТИНЫЕ
ГАРДЕРОБНЫЕ
ПРИХОЖИЕ
ДЕТСКИЕ**

Консультация, замер и сборка **БЕСПЛАТНО** **8-903-651-49-55**

ИЗГОТОВИМ И РАСПРОСТРАНИМ МАГНИТЫ С ВАШЕЙ РЕКЛАМОЙ

ул. Моисеева, д. 10
210-48-38

ТРЕБУЮТСЯ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ

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

ЕСЛИ ПРАЗДНИКИ КОНЧИЛИСЬ, А ЖИР – НЕТ...



Пять шагов к норме: приводим себя в форму после Нового года

Итак, если вы плавно вышли из новогоднего веселья, вошли в рабочий темп и вдруг обнаружили, что вас стало больше в районе талии (и не только), то эта статья – для вас. Что советуют диетологи в такой ситуации?

Шаг 1. Настройте свой график: вовремя ложитесь спать

Известно, что, отправляясь спать под утро, да еще и после бокала-другого, можно забыть о хорошем сне. Сон будет короткий и сбивчивый. Как результат – разбитое состояние на следующий день и неизбежный вред фигуре. Когда мы спим, организм вырабатывает гормоны, которые противостоят инсулину и нормализуют обмен веществ. Именно поэтому, вернувшись в рабочий график, важно в первую очередь нормализовать режим сна. Но это не так просто сделать. За полторы недели сбить нормальный режим гораздо проще, чем вер-

нуть его на привычные и здоровые рельсы. Придется проявить силу воли, чтобы ложиться хотя бы до полуночи, а лучше до 23:00, даже если спать совсем не хочется. Расслаблению способствует теплая ванна, чашка травяного чая, проветренная комната.

Шаг 2. Больше двигайтесь

Набор веса во время новогодних праздников обычно составляет 3-4 килограмма. Если все выходные и праздники вашим любимым видом спорта была прогулка к холодильнику и обратно, начинайте постепенно добавлять физическую нагрузку. Если вы автолюбитель, то хотя бы на время откажитесь от автомобиля в пользу ходьбы пешком. После работы прогуляйтесь, сходите с друзьями на каток или попробуйте встать на лыжи. В течение дня вставайте минут на десять из-за стола, чтобы сделать простой комплекс из упражнений, который поможет разгрузить уставшие от долгого сидения за компьютером шею, спину и поясницу.

Стремление начать новую, здоровую жизнь с понедельника, со следующего месяца или с нового года – естественное, похвальное, но немного рискованное. Особенно если до этого вы вели кардинально иной образ жизни. Если человек все праздники ел, пил и лежал, а потом побежал тягать железо, умирать на марафоне или часы проводить на велотренажере, едва ли это принесет ему пользу. Убить себя на спорте в первый день после отдыха – странное решение. Это и без праздников плохая идея. Для поддержания себя в тонусе и для адекватной ежедневной физической активности нужно начинать с 30–45 минут аэробных нагрузок. Или можно заменить их двумя аэробными тренировками в неделю – каждая по 75 минут. Ходьба, лыжи, плавание, катание на коньках, легкие пробежки, танцы – все это станет отличным началом спортивного образа жизни.

Шаг 3. Исключите фактор стресса

Многие заедают стресс. Например, если вы резко переключитесь с обжорства на строгую диету, это будет стресс, ваш организм начнет запасать жир и вам очень захочется сладенького. Поэтому не стоит устраивать разгрузочные дни сразу после новогодних праздников. Никаких резких движений. Самым правильным решением будет просто вернуться к своему привычному рациону, а также восстановить режим питания. Идеальным вариантом на первые поразител 4-разовое питание: завтрак, обед, полдник, ужин. Ужинать следует не позднее чем за два часа до сна.

Шаг 4. Пейте больше воды

Чтобы меньше хотелось есть, нужно больше пить. Даже если вы не худеете, в день необходимо выпивать полтора-два литра жидкости, и это уже ни для кого не новость. Причём половину этого количества должна составлять чистая негазированная вода, а другую половину – неконцентрированные чай и отвары (например, из шиповника). С их помощью можно устроить легкую детоксикацию организма.

Как вариант, попробуйте сделать полезный домашний лимонад, захватив его с собой в термосе на работу. Для его приготовления вам понадобится 1 лимон и 50 граммов имбиря на 1 литр воды. Мелко нарежьте все ингредиенты, добавляем воду и настаиваем 2-3 часа. Получившийся лимонад процеживаем и немного охлаждаем, добавляя еще воды в пропорции 1:1.

Шаг 5. Устройте себе разгрузочный день

На выходных устройте себе разгрузочный день. В качестве блюд выбирайте творог с низким процентом жирности, мясо с овощами или гречкой. Если на готовку катастрофически не хватает времени, сегодня многие онлайн-сервисы по доставке еды предлагают специальные программы для разгрузочных дней. Заказав рацион калорийностью не более 1500 ккал в день, вы можете организму максимально комфортно перестроиться от новогодних застолий к привычному, более сбалансированному питанию.

Олеся Иванова

Реклама для изучения спроса

ЖАЛЮЗИ

ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

РУЛОННЫЕ
КАССЕТНЫЕ
ВЕРТИКАЛЬНЫЕ

ВЫЕЗД МАСТЕРА
УСТАНОВКА
ОБСЛУЖИВАНИЕ
ПРОИЗВОДСТВО

8(920)408-47-96

Реклама для изучения спроса

8(903)651-45-99 ПЕРЕЕЗДЫ

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
ГРУЗЧИКИ

Реклама для изучения спроса

НАСТОЯТЕЛЬНИЦА
МАТУШКА КАРИНА

Предскажет: как поступить?
Чего ждать? Чего опасаться?
Все виды гадания,
снятия порчи, печати
одиночества, приворот 100%
**Я ПОМОГЛА МНОГИМ,
ПОМОГУ И ВАМ!!!**

8(903)651-45-11
НЕМЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

Реклама для изучения спроса

РЕСТАВРАЦИЯ
ПОДУШЕК
И ОДЕЯЛ

ПУХО-ПЕРЬЕВЫХ
ЧИСТАЯ ПОДУШКА –
ЗДОРОВЫЙ СОН

8-951-546-41-30

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)

Всё начало этой недели пройдёт для Овнов под знаком исключительно благоприятных условий при укреплении семейных, партнёрских и личных взаимоотношений. В середине недели в эмоциональном порыве вы можете бесполезно потратить достаточно крупную сумму - не давайте разгула эмоциям.



ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

У самых решительных из Тельцов на нынешней неделе может появиться возможность создать совместное предприятие или даже открыть собственное дело. В выходные будьте осторожны при работе с техникой, нарушение ТБ чревато травмами, лучше не приобретать электромеханические устройства.



БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

В понедельник лучше не общаться с начальством, а тем более не стоит что-либо доказывать. Намечается тенденция роста благосостояния, появятся перспективы и новые дела. В конце недели интенсивность действий Близнецов на работе будет прямо пропорциональна вознаграждению.



РАК (22.06 – 23.07)

Для отдыха этот понедельник не очень удачен, а для мобильного бизнеса может быть очень плодотворный период. Ракам рекомендуется не вляпаться в неприятности, ибо сегодня есть что терять. Не давайте вещам и обстоятельствам ставить вас в безвыходное положение.



ЛЕВ (24.07 – 23.08)

Эта неделя добавляет вам то, чего не всегда хватает, напора и уверенности. Многие из Львов заметно поправят здоровье, сумеют восстановиться и накопить новые силы. Разногласия в коллективе, проявление неблагодарности от людей, которым вы оказали содействие, выбьют вас из колеи.



ДЕВА (24.08 – 21.09)

Некоторым из Дев в начале недели не рекомендуется замыкаться в себе и не превращаться в отшельника. Общение просто необходимо, пусть даже понемногу, недолго. Позаботьтесь о своём здоровье или отправляйтесь в отпуск, вам показаны все виды водных процедур и спорта.



ВЕСЫ (22.09 – 23.10)

В середине этой недели некоторым из Весов представится уникальный шанс превратить противников в союзников, но действовать необходимо осторожно и дипломатично. Придётся брать на себя инициативу в сложных переговорах, и быть готовыми к непривычным кардинальным действиям.



СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

Ценные идеи в работе могут подсказать родители. Скорпионы будут чувствительны к различным интересным высказываниям известных и не очень людей. Есть вероятность встретить книгу с интересным слогом и нестандартными мыслями, или пообщаться с оригинальным человеком в живую.



СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

Понедельник проведите в компании партнёров. А серьёзные дела, для некоторых из Стрельцов, лучше отложить. Но убедитесь в том, что вы не упускаете один из самых лучших шансов, и лишь потом начинайте действовать. Если не можете разобраться сегодня - лучше подождать до завтра.



КОЗЕРОГ (22.12 – 19.01)

В начале недели у Козерогов возникнут стрессовые ситуации: постарайтесь держать эмоции под контролем. Напряжённое время. У многих из Козерогов эмоции будут преобладать над разумом, что может привести к конфликтам и даже ухудшению здоровья. Благоприятно вложение своих денег.



ВОДОЛЕЙ (20.01 – 19.02)

Со среды могут неожиданно активизироваться давние дружеские контакты, в результате чего у вас поменяется взгляд на свои перспективные планы и их очерёдность. Прекрасным днём для совершения дорогих покупок будет пятница. Продукты питания звезды рекомендуют покупать в субботу.



РЫБЫ (20.02 – 20.03)

Неделю стоит провести с самым близким человеком, вас ожидает много вдохновляющих сюрпризов и целебное преображение в отношениях. Не будьте, однако, эгоистом и дайте другим коллегам проявить себя на этом поприще с положительной стороны. В пятницу Рыбам лучше быть честными.

КАК НЕДОРОГО И КАЧЕСТВЕННО ПОСТРОИТЬ ДОМ?



Сегодня мы наметим основные шаги, которые позволяют заранее рассчитать расходы, рационально выбрать стройматериалы и провести все работы по возведению индивидуального дома.

Строительство дома – это сложный многоступенчатый процесс, над которым работают специалисты разных направлений. Конечно, лишь немногие из нас являются профессиональными строителями и или имеют релевантный опыт. С другой стороны, хочется сэкономить на услугах профессиональных строителей, которые – что уж греха таить – часто заламывают за свои услуги такую цену, что отпугивают потенциальных заказчиков.

Анализируя, с чего начать строительство дома, проделайте сначала ряд подготовительных работ, которые в дальнейшем наложат свой отпечаток на конечный облик жилища. К ним можно отнести: подготовку участка земли, на котором будет возводиться будущий дом, обращение к обслуживающим организациям с целью уточнения будущего подключения к коммуникациям, оформление геодезического исследования у специализированной фирмы для определения структуры грунта (это поможет без риска заложить нужный

тип фундаментного основания).

Бюджет верстаем заранее

Из чего строить – зависит от финансовых возможностей и личных предпочтений. Поэтому минимальный порог затрат будущий хозяин определяет с учетом современных цен на материалы и работы. Важно помнить, что каркас здания должен быть прочным и мог выдерживать достаточные нагрузки при разных погодных условиях. Помимо внешней отделки дома, средства также потребуются на внутреннюю отделку и благоустройство.

Чтобы не увеличивать свои расходы в будущем, составьте наглядную смету, где подробно будут отражены все этапы строительства. Грамотно составив смету поможет прораб. Точный бюджет будет зависеть от индивидуальных характеристик дома – площади, этажности, назначения, сезонности использования (дача дешевле дома капитальной постройки).

Проектирование без ошибок

Типовой проект на сегодняшний день является экономным шаблоном (в сравнении с разработкой индивидуального проекта), который поможет приступить к строительству и

не задерживаться долго на этапе проектных работ. Оптимальным решением станет его приобретение у профессиональных архитектурно-строительных компаний или бюро.

Чем проще планировка, тем дешевле дом. Наиболее доступными по своей ценовой политике будут архитектурные проекты с планировками простой прямоугольной или квадратной формы, без эркеров и выступов, а также иных дорогих в исполнении элементов. Количество организованных помещений и их площадь стоит продумать исходя из числа проживающих. Полноценный проект дома не только дает возможность наглядно понять всю картину строительства и мудро распределить средства, но и оценить нюансы, на которых можно сэкономить.

Сильно влияет на цену дома второй этаж. Действительно ли он вам нужен? Если необходимости нет, то выберите одноэтажный дом без дорогостоящих перекрытий и лестниц. Тип фундаментного основания, который обойдется в более разумную цену – мелкозаглубленный. Его установка не требует обстоятельной подготовки. Двускатная крыша, хоть и самая стандартная форма, но при этом надежная и самая рациональная по цене. Сложные конструкции кровли с множеством скатов и мансардными окнами увеличивают расходы. Форма окон тоже важна: традиционная прямоугольная форма окон всегда дешевле, чем нестандартные решения. Также и при отделке – внешней и внутренней – следует помнить: чем меньше декоративных элементов, тем экономнее проект.

Разумный выбор материалов

Материалы, как и все работы, должны быть отражены в смете. Изучите современный рынок строительных материалов, почитайте отзывы покупателей.

Строительство дома в большинстве случаев часто затягивается или временно приостанавливается, в связи с зимним периодом. Поэтому большую часть мате-

риалов закупают под запас и осуществляют им правильное хранение, иначе может пострадать их качество. Это условие прежде всего касается деревянных конструкций, кирпича, сухих смесей.

Существует несколько типов домов: каркасный, сруб, дом из кирпича или газобетона и монолитная (железобетонная) конструкция. Конечно, каркасник из них самый дешёвый, но далеко не всем он подойдёт. При этом качественные материалы и строительные работы не могут стоить дешево. Если выбирать более демократичные строительные материалы в целях экономии, нужно понимать с какими возможными проблемами вы можете в дальнейшем столкнуться. Многие люди, выбирая относительно недорогой материал для стен, стараются сэкономить, но дойдя до этапа внутренней отделки, тратятся на большой объем штукатурных работ. В итоге ничего не выигрывают.

Как ещё снизить расходы?

В целом, наверное, уже понятно, что для снижения расходов не нужно покупать самые дешёвые материалы и приглашать самых бюджетных специалистов. Наоборот, качество должно быть во всём. А экономия возникает за счёт грамотного планирования и отказа от необязательных трат.

Например, для выполнения строительных работ, чтобы снизить расходы на постройку дома, можно какие-то простые работы выполнить самостоятельно, а для других привлечь отдельных мастеров, к примеру, монолитчиков, плотников, кровельщиков или сантехников, при этом каждый из них должен быть квалифицированным специалистом в своей области. Но контролировать работу придется самому и могут возникнуть риски, когда одни подрядчики перекалывают ответственность за некачественно выполненную работу на друг на друга.

Роман Дежнёв

Керамическая ПЛИТКА РЕШЕНИЯ ТВОЕГО ИНТЕРЬЕРА

БОЛЬШОЙ АССОРТИМЕНТ
ИЗ РОССИИ И ЕВРОПЫ
+7(903)651-61-77

Реклама для изучения спроса

УСТАНОВКА НАТЯЖНЫХ ПОТОЛКОВ

БОЛЬШОЙ ВЫБОР ФАКТУР И ЦВЕТОВ

ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК: +7(903)651-45-11

Гарантия качества

Реклама для изучения спроса

СУВЕНИРНАЯ ПРОДУКЦИЯ

ФУТБОЛКИ КРУЖКИ
МАГНИТЫ ПАКЕТЫ
РУЧКИ

рекламная СОРОКА

ВАШ ЛОГОТИП

INFO@SOROKA.RU
8-473-210-48-38

СОБЩИТЕ НАМ ЕСЛИ ВЫ НЕ ПОЛУЧИЛИ НАШУ ГАЗЕТУ

210-48-38

ОКНА • ДВЕРИ • БАЛКОНЫ

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

8-920-408-47-96

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

ВСЕ ВИДЫ РЕМОНТА КВАРТИР: ДОМА, КРЫШИ, ВЕРАНДЫ, ЗАБОРЫ, БАНИ, САЙДИНГ, ШТУКАТУРКА, ТРОТУАРНЫЕ ПЛИТЫ И ДР.

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА
8-920-401-01-77 Николай Иванович

До 3 этажей

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

info@soroka.ru
210-48-38

ОКНА RENAU

от **5100 р.**
Рассрочка от производителя 0%
Экономьте деньги!
292-70-92

До 3 этажей

ООО «ВЕРТЕКС 2000»

ДЕМОНТАЖ МЕТАЛЛОЛОМА

Вывоз от 100 кг.
Цена до 26 руб.
Закупка, поставка 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.

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

Выполняем все виды работ из своего материала

ДОМА С НУЛЯ И ПОД КЛЮЧ, ОТДЕЛКА КВАРТИР, САЙДИНГ, ПОЛЫ, ТРОТУАРНАЯ ПЛИТКА, ЗАБОРЫ, ТЕРРАСЫ, ДУШ-ТУАЛЕТ

8-952-103-89-15 МАКСИМ

До 3 этажей

РЕМОНТ ОКОН И ДВЕРЕЙ ПВХ

ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ, 24/7, ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА

СКИДКА ПЕНСИОНЕРАМ 10%

8-960-139-05-36

До 3 этажей

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

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

8(473)251-45-99

Реклама для изучения спроса

БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ

Выполняем все виды работ: ХОЗ БЛОКИ ТЕРРАСЫ, ОТСОСКИ, ФУНДАМЕНТЫ, КРЫШИ, ЗАБОРЫ, ВСЕ ВИДЫ РЕМОНТА КВАРТИР

скидка пенсионерам
8(906)581-40-92 Максим

До 3-х этажей

СТРОИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ!

ВСЕ ВИДЫ УСЛУГ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА. РЕМОНТ СТАРЫХ ДОМОВ, КВАРТИР

ПЕНСИОНЕРАМ И ИНВАЛИДАМ СКИДКА 25%

8-920-450-01-61

До 3 этажей

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

Все виды ремонта квартир, дома, крыши, веранды, заборы, бани, сайдинг, штукатурка, тротуарные плиты и др.

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА
8-961-182-69-00 ФЕДОР

До 3 этажей

5 ЛЕТ ГАРАНТИИ

ОКНА ПВХ

ОТРАЖЕНИЕ ЯРКИХ ЭМОЦИЙ

251-45-11

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

Гарантия

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

• ГЛАНЦЕВЫЕ
• МАТОВЫЕ
• САТИНОВЫЕ

Европейское качество по низким ценам

8(903)651-61-77

Реклама для изучения спроса

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

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

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

До 3 этажей

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

210-48-38

«Рекламная СОРОКА» №3 (48) 31 января 2022 г. Страница 6

ОТДЕЛОЧНЫЕ РАБОТЫ

ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА КВАРТИР ПОД КЛЮЧ

БЕСПЛАТНЫЙ ЗАМЕР

РАБОТЫ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

МЕХАНИЗИРОВАННАЯ СТЯЖКА ПОЛА

+7(903)651-49-55

Ремонт без хлопот

ШКАФЫ-КУПЕ

• ПРИХОЖИЕ
• КУХНИ
• ГОРКИ
• ДОСТАВКА
• СБОРКА
• УСТАНОВКА

индивидуальный подход к каждому клиенту

8-903-651-45-11

Реклама для изучения спроса

ПОКЛЕЙКА ОБОЕВ

Тонкая Система Скидок*

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

ВСЕГДА НА СВЯЗИ: +7(903)651-61-77

Реклама для изучения спроса

КУПЛЮ

Антиквариат коллекционирование

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

ПРОДАМ

Недвижимость

Продам дом в с. Платава 67,1м² на уч. 31 сот. Газ, вода. 390 000р, торг. т.89518638724

УСЛУГИ

Транспортные

АВТОВЫШКА
8-961-094-22-12

Уборка

СУПЕР КЛИНИНГ
89038508523

Клининг. Центр порядка сделает любой вид уборки в квартире, помещении. Уборка после ремонта, перед продажей. 89102447854

Строительство, ремонт

Ремонт кровля крыш
89204344673

Обл плиткой ПВХ сантех
2938107

Натяжные потолки за 1 день, обои, шпаклёвка тел. 89525434373

Строительные работы. Все виды услуг из нашего материала. Ремонт старых домов, квартир. Пенсионерам и инвалидам скидка 25% тел. 8-920-450-01-61

Строительная бригада. Выполняем все виды работ из своего материала. Дома с нуля и под ключ, отделка квартир, сайдинг, полы, тротуарная плитка, заборы, террасы, душ-туалет. Тел. 8-952-103-89-15 Максим

Строительная бригада. Все виды ремонта квартир, дома, крыши, веранды, заборы, бани, сайдинг, штукатурка, тротуарные плиты и др. Пенсионерам скидка. тел. 8-961-182-69-00 Федор

Бригада строителей. Выполняем все виды работ хоз блоки террасы, отмостки, фундаменты, крыши, заборы. Все виды ремонта квартир. Скидка пенсионерам. 8(906)581-40-92 Максим.

Строительная бригада. Все виды ремонта квартир, дома, крыши, веранды, заборы, бани, сайдинг, штукатурка, тротуарные плиты и др. Пенсионерам скидка. тел. 8-920-401-01-77 Николай Иванович

Потолки

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

Окна, балконы

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

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

Двери. Окна. Откосы.
89155441601

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

РЕМОНТ

Мягкой мебели

Рем. и перетяжка мебели
89204414066

Бытовой техники

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

Телевизоров, СВЧ ремонт. Гарантия 2570622

Ремонт телевизоров
89507740452

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

Ремонт стиральных машин, любой сложности, выезд в день обращения, недорого 8-903-655-11-11

Ремонт на дому Стиральных машин, холодильников, и др. Бытовой техники. Недорого. Гарантия тел. 8-951-546-13-82

ПРОЧЕЕ

Шапки шубы пошив ремонт одежды тонировка меха т. 89155452628

Демонтаж металлолома. Вывоз от 100кг. Цена до 26руб. Закупка, поставки на завод металлолома. Работаем по всей Воронежской обл. тел. 89997213834

Окажем помощь

ДОЛГ-БАНКРОТ. Мудрое решение Ваших проблем. Полное законное списание любых обязательств: кредиты, займы, налоги, ЖКХ, штрафы, и. т.д. тел. 8-952-546-84-85

ВАКАНСИИ

Вахта в Москве ОХРАНИКИ. 4 разряд-2000р/сутки, 6 разряд-2500р/сутки. Без удостоверения - 1800р/сутки с обязательным лицензированием в дальнейшем. Проживание на объекте, двухразовое питание (обед, ужин). Объекты ТК, рынки, гостиницы, стройплощадки. З/П - 2 раза/мес. т. 8-903-768-21-42

Требуется менеджер по продажам в редакцию газеты. Привлечение клиентов на размещение рекламы и объявлений в газету. Тел. 8-903-651-45-99

ЦДМ на постоянную работу требуются охранники з/п 20 000р., уборщицы з/п от 20 000р. ул. Урицкого, 70 тел. 8(473) 271-00-58

Требуются ОХРАНИКИ з/п от 25 т.р./мес. работа в г. Воронеж тел. 8-920-465-44-21

Требуется опытный печатник-ролевик, Научим печатать газеты тел. 8 903-651-70-13, 8 903-651-42-63

Работа активным пенсионерам в офисе тел. 89012015639

Требуются на завод в Советском районе уборщицы/-цы, дворники, рабочие. Своевременная З/П, удобный график работы т. 8-900-304-24-49

В столовую завода Синтезкаучук (Левый берег. Меркулова 6) Требуется: Пекарь (5/2 с 6-30 до 15-30), грузчик (3/3 с 8-00 до 21-00), Мойщик посуды (ночная смена 3/3 с 18-00 до 6-00), Повар мясного цеха (5/2 с 6-30 до 15-30) Заведующий производством (5/2 с 6-30 до 15-30), Продавец-кассир (5/2 с 6-30 до 15-30). Соцпакет, бесплатные обеды. Тел. 8920-211-30-40, 8 473-300-48-17.

Требуются расклейщики и распространители по п.я. Выплаты еженедельные+оплата проезда. тел. 8(952)558-86-85

Охранники в ЧОП. Вахта З/П 2500 в сутки Можно без лицензии т. 8-985-233-68-97

Оформитель заявок.
89236940997

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

Требуется контролер для проверки работы почталюнов. Выплаты еженедельные+оплата проезда. 8(952)558-86-85

Хлебозаводу №7 требуются Грузчик-наборщик, Водитель «В», «С», Слесарь КИПиА, рабочий на производство, официальное трудоустройство т. 242-54-17, 8-903-854-21-44

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

НАПОЛЬНЫЕ ПОКРЫТИЯ

- ПАРКЕТ
- ЛАМИНАТ
- ЛИНОЛЕУМ

+7(900)308-80-64

Реклама для изучения спроса

УСЛУГИ САНТЕХНИКА
РАБОТЫ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ:
ЗАМЕНА РАДИАТОРОВ,
РЕМОНТ ОБОРУДОВАНИЯ,
СТОЯКОВ ВОДЫ, ОТОПЛЕНИЕ,
САНФАЯНС, КАНАЛИЗАЦИЯ

ЗВОНИТЕ, ДОГОВОРИМСЯ
+7-920-408-47-96

Реклама для изучения спроса

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

УКЛАДКА КЕРАМИЧЕСКОЙ ПЛИТКИ

Реклама для изучения спроса

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ПО ОТДЕЛКЕ ПОМЕЩЕНИЙ

ПРИЁМ ЗАКАЗОВ НА РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ
210-48-38

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

Реклама для изучения спроса

*Желаете познакомиться?
Мечтаете обрести друга?
Выйти замуж?*

Достаточно разместить Ваше сообщение в нашей газете!

8 903 651 49 55
8 900 308 80 64

РЕМОНТ КВАРТИР

★★★★★ **СТЕНЫ**
★★★★★ **ПОТОЛКИ**
★★★★★ **ПОЛЫ**

+7(473)251-45-99

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

ДЕРЕВЯННЫЕ, ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА И ДВЕРИ

БАЛКОНЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБШИВКА

ЕВРОВАГОНКА, ПЛАСТИК, ОТКОСЫ, УПЛОТНИТЕЛИ

8-903-651-49-55

Реклама для изучения спроса

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ДОМА • БАНИ • ФУНДАМЕНТ • ФАСАДЫ • САЙДИНГ • КРОВЛЯ
ЗАБОРЫ • ВНУТРЕННИЕ РАБОТЫ и многое другое
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА **8-903-651-45-11**

Реклама для изучения спроса

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
ГЛЯНЦЕВЫЕ, МАТОВЫЕ, САТИНОВЫЕ. ВЫЕЗД МАСТЕРА
8(473) 251-45-11

Реклама для изучения спроса

ПЛИТКА КЕРАМИЧЕСКАЯ
БОЛЬШОЙ АССОРТИМЕНТ
8(473)251-45-11

Реклама для изучения спроса

• ОКНА • ДВЕРИ
• БАЛКОНЫ

• НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

☎ **8-920-408-47-96**



Реклама для изучения спроса

СРОЧНЫЙ РЕМОНТ ЛЮБАЯ СЛОЖНОСТЬ

СТИРАЛЬНЫХ МАШИН

ПОДКЛЮЧЕНИЕ, ОБСЛУЖИВАНИЕ

ЗАМЕНА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ПО ЕВРОПЕЙСКИМ СТАНДАРТАМ

+7(920)408-47-96



ОКНА ПО СОВРЕМЕННЫМ ТЕХНОЛОГИЯМ

БАЛКОНЫ

- ОБШИВКА • УТЕПЛЕНИЕ
- ВЫНОСНЫЕ КОНСТРУКЦИИ

8(903)651-61-77

Реклама для изучения спроса

ПЕСОК, ЩЕБЕНЬ, ГРАВИЙ, ЗЕМЛЯ, ТОРФОГРУНТ

от производителя

251-45-11

оптовые и розничные цены



Реклама для изучения спроса

ВНИМАНИЕ!

Если вы не обнаружили газету «Рекламная СОРОКА» в своем почтовом ящике, просьба сообщить нам в редакцию

210-48-38



РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

210-48-38

ДОЛГ-БАНКРОТ

МУДРОЕ РЕШЕНИЕ ВАШИХ ПРОБЛЕМ
ПОЛНОЕ ЗАКОННОЕ СПИСАНИЕ ЛЮБЫХ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ: КРЕДИТЫ, ЗАЙМЫ, НАЛОГИ, ЖКХ, ШТРАФЫ, И Т.Д.

8-952-546-84-85

ПРИХОЖИЕ, КУХНИ, ГОРКИ ШКАФЫ КУПЕ

ВЫЕЗД МАСТЕРА. ДОСТАВКА, УСТАНОВКА. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

8(473)251-45-99

Реклама для изучения спроса

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА

ДОМА, БАНИ, ТЕПЛИЦЫ, ЗАБОРЫ, ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА

РАБОТАЕМ НА СОВЕСТЬ

8(903)651-45-11

до 3 этажей



Реклама для изучения спроса

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

МЫ ОТКРЫЛИ РУБРИКУ **БЕСПЛАТНЫХ ПОЗДРАВЛЕНИЙ!**

ХОТИТЕ ПОЗДРАВИТЬ ДРУЗЕЙ ИЛИ РОДСТВЕННИКОВ С ИМЕНИНАМИ, СВАДЬБОЙ, РОЖДЕНИЕМ ДЕТЕЙ И ДРУГИМИ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫМИ СОБЫТИЯМИ? ТОГДА ЗВОНИТЕ:

+7(473)210-48-38, ПРИСЫЛАЙТЕ ТЕКСТ ПОЗДРАВЛЕНИЯ И ФОТО НА ПОЧТУ [INFO@SOROKA.RU](mailto:info@soroka.ru), ИЛИ ПРИНОСИТЕ ПО АДРЕСУ Г. ВОРОНЕЖ, УЛ. МОИСЕЕВА, Д. 10, 3 ЭТАЖ, И О ВАШЕМ ПРАЗДНИКЕ УЗНАЕТ ВСЬ ГОРОД!

КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ ТРИ ПОЗДРАВЛЕНИЯ МЫ ПУБЛИКУЕМ БЕСПЛАТНО ПО ЗАПИСИ!



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

ПОЛИГРАФИЯ

ЦИФРОВАЯ И ОФСЕТНАЯ ПЕЧАТЬ

Сделаем Жизнь Ярче

info@soroka.ru

8(903)651-41-22

СТОЛЯРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ДЕРЕВЯННЫХ ЛЕСТНИЦ МАССИВ ДУБА, КЛЁН, ЯСЕНЬ

СОБСТВЕННАЯ МАСТЕРСКАЯ

БУДЕМ РАДЫ ВАШИМ ЗВОНКАМ

+7(920)408-47-96



Реклама для изучения спроса

Наша Рецепты

Семга в вине

Приготовление: Реклама для изучения спроса

1. Смешиваем вино, сахар и соевый соус. Хорошенько перемешиваем, чтобы сахар растворился.
2. Филе семги нарезаем на порционные кусочки и кладем в маринад.
3. У маринада очень специфический вкус, поэтому не держите рыбу в нем долго. Буквально минут 5-7, не больше.
4. Разогреваем толстодонную сковороду. В сухую сковороду кладем кусочки рыбы, обжариваем 2 минуты с одной стороны.
5. Затем переворачиваем кусочки рыбы, в сковороду наливаем маринад, готовим еще 2-3 минуты.
6. Рыбу после этого достаём из сковороды и перекладываем на тарелки. В оставшийся в сковороде соус добавляем уксус, прогреваем, увариваем до нужной густоты, и поливаем им рыбу.

По материалам сайта: povar.ru

Приятного Аппетита

Ингредиенты:

- Семга – 500 Грамм
- Вино – 1/4 Стакана
- Сахар коричневый – 1/4 Стакана
- Соус соевый – 1/4 Стакана
- Уксус рисовый – 2 Ст. ложки



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

ТРЕБУЮТСЯ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ

ПОЧТА

СООБЩИТЕ НАМ ЕСЛИ ВЫ НЕ ПОЛУЧИЛИ НАШУ ГАЗЕТУ

210-48-38

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

Реклама для изучения спроса

8-903-651-45-11

ЧАСТНЫЙ КОМПЬЮТЕРНЫЙ МАСТЕР

НАСТРОЙКА БЕЗ ПРОБЛЕМ

ЗАБОТА ОБ ЭЛЕКТРОНИКЕ

Настройка компьютера
Удаление вирусов
Чистка от пыли
Ремонт любой сложности

251-45-11

Реклама для изучения спроса