

рекламная СОРОКА

Газета №1
по Воронежской
области*



ТИРАЖ
250 000
экземпляров

№28 (73) от 01.08.2022 г.
Распространяется с 01.08.2022 по 07.08.2022 г.
*По сравнению с тиражами других еженедельных
бесплатно распространяемых газет Воронежской области.
Издается с 15.02.2021 г.

БЕСПЛАТНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

+7 (473) 210-48-38

16+

WWW.SOROKA.RU



УДИВИТЕЛЬНЫЕ ИСТОРИИ О ЖИВОТНЫХ стр. 4

НОВОСТИ

2

ТЕМА НЕДЕЛИ

3

РАЗГОВОР О...

4

ЗДОРОВЬЕ

5

СТРОИТЕЛЬСТВО

6

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

7

СВЕЖИЕ
ВАКАНСИИ
на стр 2



РЕКЛАМА - ДВИГАТЕЛЬ ТОРГОВЛИ стр. 3

до 3 этажей

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

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

8 (903) 651-49-55

Реклама для изучения спроса

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

210-48-38

до 3 этажей

СТРОИТЕЛЬСТВО ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА

ДОМА
БАНИ
ТЕПЛИЦЫ
ЗАБОРЫ
ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА

до 3 этажей

8 (903) 651-45-99

Реклама для изучения спроса

КОНДИЦИОНЕРЫ

МОНТАЖ. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ. РЕМОНТ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ. ПРОФИЛАКТИКА

8 (920) 408-47-96

Реклама для изучения спроса

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ

г. Воронеж. Заработная плата по результатам собеседования

8(473)251-61-77

Реклама для изучения спроса

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

- Европейское качество
- Глянec, мат, сатин
- Широкая цветовая гамма
- Доступные цены
- Профессиональный монтаж

МОНТАЖ ПОСТРОИ

Тел.: +7(473)251-45-11

Реклама для изучения спроса

СоцКомВклад

ВЛОЖЕНИЯ ЗАСТРАХОВАНЫ НА СУММУ ДО 1 400 000 РУБ.

до 17% годовых

СОХРАНИМ И ПРИУМНОЖИМ

Вложения застрахованы

СТРАХОВАНИЕ ИМУЩЕСТВА В ПОДАРОК*

15 лет вместе

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

АДРЕСА НАШИХ ОФИСОВ:

г. ВОРОНЕЖ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Роспотребнадзор представил новый список забронированных пляжей в Воронежской области

Водоемы не прошли проверку по микробиологическим и химическим показателям

В Воронежской области два десятка мест отдыха у воды не соответствуют гигиеническим нормативам. Такой вердикт вынесли специалисты регионального управления Роспотребнадзора после лабораторных исследований июньских проб, отобранных на популярных пляжах.

По микробиологическим показателям не прошли проверку:

- место отдыха на реке Усмань рядом с турбазой «Маяк». Содержание общих колиформных бактерий (ОКБ) превышено в 4,8 раза;

- место отдыха «Сосновый бор» на берегу реки Усмань, в районе кордона Ближний Бор, – превышение по ОКБ в 4,8 раза;

- пляж «Затон» на реке Битог в поселке Анна – превышение по ОКБ в 2,6 раза.

По санитарно-химическим показателям не рекомендуют купаться в следующих местах:

- пляж на улице Арзамасской, 4л, рядом с парком «Алые паруса». Химическое потребление кислорода (ХПК) в воронежском водохранилище превышено в 1,3 раза, запах – в 1,5 раза;

- пляж на воронежском водохранилище в парке «Дельфин» – превышение ХПК в 1,7 раза;

- пляж на воронежском водохранилище на набережной Авиастроителей, 4л, – превышение ХПК в 1,2 раза, запах – в 1,5 раза;

- пляж «Титаревский» на одноименном пруду в Кантемировском районе. Содержание хлоридов превышено в 1,1 раза, ХПК – в 2,1 раза;

- городской пляж на реке Дон в Павловске – превышение ХПК в 1,2 раза;

- городской пляж в Богучаре на реке Богучарка – превышение ХПК в 1,1 раза;

- пруд «Китай» в селе Мамоновка Верхемамонского района, а также пляжи «Новый Центр», «Старый Центр», «Вязоватский» в селе Верхний Мамон – превышение ХПК в 1,5 раза;

- пляжи на реке Черная Калитва «Детский» в поселке Большие Базы и «Песчанка» в поселке Малые Базы Ольховатского района – превышение ХПК в 1,8 и 2,2 раза соответственно;

- пляжи на реке Дон в селах Колодежное и Белогорье Подгоренского района – превышение ХПК в 2,1 и

1,7 раза соответственно;

- пляж санатория «Радон» на озере «Богатое» и центральный пляж «Военка» в Лисках – превышение ХПК в 1,1 и 1,2 раза;

- пляж на реке Сухая Хворостань в селе Каширское – превышение ХПК в 1,7 раза.

Санврачи отметили, что в пробах песка, взятых на этих пляжах, каких-либо несоответствий по микробиологическим и паразитологическим показателям не установлено.

В региональном управлении Роспотребнадзора также сообщили, что по итогам проверок в адрес местных органов власти направили письма о необходимости установки аншлагов с информацией о несоответствии качества воды и рекомендацией не купаться в перечисленных местах.



Воронежцам назвали даты школьных каникул в 2022/2023 учебном году

У первоклассников будет дополнительный период отдыха в феврале

Управление образования Воронежа опубликовало сроки проведения ка-

никул в городских школах на 2022/2023 учебный год. Пресс-служба мэрии напомнила, что даты носят рекомендательный характер, учреждения будут самостоятельно определять порядок отдыха в зависимости от учебного плана.

Осенние каникулы предложили провести с 31 октября по 6 ноября. После первого полугодия отдых продлится с 26 декабря по 8 января. Третья четверть закончится 27 марта, а четвертая начнется с 2 апреля.

Первоклассники получат дополнительную неделю перерыва с 13 по 19 февраля. Таким образом, самый длинный учебный период разобьют посередине, чтобы детям было легче адаптироваться к новому режиму обучения.

В следующем учебном году воронежских школьников ждут не только новые знания, но и более качественное питание. С 1 сентября увеличится стоимость одноразового горячего питания, которое бесплатно предоставляется ученикам начальных классов. Региональный департамент образования, науки и молодежной политики отметил, что увеличение поможет сделать меню в школьных столовых более привлекательным для учеников.

По материалам сайта: riavrn.ru

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ

г. Воронеж. Заработная плата по результатам собеседования

8(473)251-49-55

Реклама для изучения спроса

ТРЕБУЮТСЯ РАСПРОСТРАНТЕЛИ

8 (473) 210-48-38

ТРЕБУЮТСЯ УБОРЩИКИ ДВОРНИКИ

График 5/2 (8:00 до 17:00)
З/п от **25 000 р.**
Выплата два раза в месяц

+7(920)408-47-96

Реклама для изучения спроса

В редакцию газеты

ТРЕБУЕТСЯ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ

з/п по результатам собеседования

251-45-99

info@soroka.ru

ВАКАНСИИ

ООО «ШВЕЙТОРГ» ТРЕБУЮТСЯ

✓ **ЗАКРОЙЩИЦА**
✓ **ШВЕИ**

8-951-561-97-01;
8-952-951-30-56

ИНН: 3605005419

В СТАБИЛЬНУЮ КОМПАНИЮ ТРЕБУЮТСЯ

УБОРЩИКИ
З/П 20.000 РУБ.

ГРАФИК: 5/2. ОБФОРМИЛЕНИЕ ПО ТК РФ.
8(951)546-92-42
УЛ. ЦИОЛКОВСКОГО, 27

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

ГРАЖДАНЕ РФ И ИНОСТРАНЦЫ

РАБОЧИЕ
З/П ОТ 40 000 РУБ

МОЙЩИК ТАРЫ
З/П 32 000 РУБ

УБОРЩИКИ
З/П 32 000 РУБ

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

ПРИГЛАШАЕТ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ

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

В зимне-весенний период ежедневно посылать заявки, бесплатная доставка до места работы и обратно

Полный соцпакет, з/п 2 раза/мес

234-54-12

ООО «ПЕЧАТЬ ЧЕРНОЗЕМЬЯ» ПРИГЛАШАЕТ

ПРОДАВЦОВ

Печатной продукции (книжки, газеты, журналы) в киоски

Работа рядом с домом, своевременная оплата труда от 14 000 руб. за 2 недели, без возрастных ограничений

+7 952 956-14-98
+7 473 277-27-00

График сменный: 2/2-3/3

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ ПЛОДОВОГО САДА

ПИТАНИЕ БЕСПЛАТНО

ОПЛАТА 30 000 Р.

8 930 409 96 90; 8 930 422 32 85

В ООО «ТВЦ «ЯРМАРКА» (УЛ. ДОНБАССКАЯ, 23) ТРЕБУЮТСЯ

✓ **УБОРЩИЦА (К) ТРГОВОГО ЗАЛА**
✓ **ДВОРНИК**

ГРАФИК РАБОТЫ: 7/7, З/П ОТ 15500 РУБ.
8(473)235-59-50

УБОРЩИЦА

З/П ОТ 17 000 РУБ./МЕС.

Бытовые услуги, помощь по дому

8 (903) 651-61-77

Реклама для изучения спроса

ОХРАННИКИ В ЧОП. ВАХТА

З/П 2500РУБ./СУТКИ

МОЖНО БЕЗ ЛИЦЕНЗИИ

Т.8-985-233-68-97

ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛИ-ЭКСПЕДИТОРЫ

КАТЕГОРИЯ «С»

тел.8(920)229-07-34

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ РАБОТА

ВАХТА 20/20

МОСКВА, МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

ТЕЛ.: 8-905-568-64-09

Москва и область

ОХРАННИКИ

Вахта 15/15, 30/15, аванс зп от 2000 руб./сутки.

8-985-533-71-44

РАБОТА В ОХРАНЕ

Г. МОСКВА. ВАХТА 15/15, 30/30

З/П: 55000-66000

8(919)101-90-61, 8(999)013-09-79

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ

Г. МОСКВА. ВАХТА 15/15, 30/30

8 916 172 27 82

ПРИГЛАШАЕМ НА СБОР ЯБЛОК В ЛИПЕЦКУЮ ОБЛАСТЬ

- ВАХТА ОТ 15 ДНЕЙ
- ПРОЖИВАНИЕ И 3-РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ВКЛЮЧЕНО
- КОМПЕНСАЦИЯ ТРАНСПОРТА
- СМЕНА ОТ 1800 ДО 2300 РУБЛЕЙ

8(920)223-16-88

GSR РАБОТА

ЗЕМЛЯ

ПЕРЕЗАГРУЗКА

ЖАНР
ФАНТАСТИКА, БОЕВИК

Из-за климатических изменений Земля начинает превращаться в огромную пустыню. Чтобы избежать глобальной катастрофы учёные разрабатывают препарат, не подозревая что высвобождают стрессовую систему растений, превращая их в опасных хищников, захватывающих всю планету.

В КИНО С 4 АВГУСТА

МАКСИМИР КИНО

ЛЕНИНСКИЙ пр-т 174л
MAXI-MIR-KINO.RU
+7 (473) 2-333-777

УХОВЕРТКА

ЖАНР
ДРАМА

Альберта нанимают присматривать за Мией, девушкой с ледяными зубами. Мия никогда не покидает свою квартиру. Однажды Альберту говорят, что он должен подготовить ребенка к отъезду.

В КИНО С 4 АВГУСТА

РЕКЛАМА – ДВИГАТЕЛЬ ТОРГОВЛИ



Сегодня трудно представить себе жизнь без рекламы. В современном мире рекламируется буквально все – от мелких принадлежностей до грандиозных церемоний. Поистине реклама является двигателем торговли.

История и развитие рекламы с античных времен до наших дней

Реклама в мире появилась практически одновременно с появлением торговли, которая была одним из первых признаков цивилизованного общества.

Египетская, вавилонская, греческая и римская культуры удивляют высокими темпами развития рекламной информации. Её выражали в письменном, изобразительном и словесном виде. Даже в то время древние предприниматели, в лице торговцев рабами, заставляли целую армию потребителей, захватив его внимание и заставив совершить выгодную для них сделку.

Самым древним образом рекламы, который дошел до нашего времени, считается обрывок древнеегипетского папируса, на котором написано выгодное предложение о продаже рабов. С папирусных объявлений и начинается история возникновения рекламы.

Также некоторые египтологи полагают, что рекламные сообщения могли быть написаны на камнях. Один такой камень был найден в городе Мемфис, который был первой столицей древнего Египта. Помимо этого, рекламный текст можно найти на стенах и плитах, нацарапанных или написанных краской.

В Греции и Риме до н.э. все рекламные сообщения писали на специальных дощечках, позднее уже на пергаменте. На рыночных площадях зачастую читали при большом скоплении народа различные объявления.

С папирусных объявлений и начинается история возникновения рекламы. Но самый глобальный этап в истории рекламы начался только после появления печатного станка и массового появления книг.

Происхождение слова «реклама» и ее виды

По мнению большинства лингвистов, происхождение слова «реклама» связано с латинским «геслатом», что в переводе означает «кричать», «выкрикивать». Латинское «clamare» значило «кричать», «выкрикивать». «геслатом» по-латыни в буквальном переводе – «откликаться».

Во Франции образованное от него слово приобрело значение «подзывать охотничьего сокола», в Англии – «привлекать к себе внимание». Отсюда современное значение – «расхваливать товар», в более широком значении – «расхваливать», «пропагандировать» услуги, деятельность и так далее.

Существует множество видов рекламы: наружная реклама на улицах, печатная реклама, телевидение/радио, интернет (контекстная реклама, социальные сети, поисковое продвижение), и т.д.

Безусловно, все виды рекламы имеют свои достоинства и недостатки, но хотелось бы выделить и рассказать подробнее о печатной рекламе.

В современном мире реклама, размещаемая в печатных изданиях и прессе, наряду с телевизионной и радиорекламой, пользуется весьма высокой популярностью. Сегодня она считается одним из основных способов привлечения особого внимания целевой аудитории. Таким образом можно справедливо говорить о высоком уровне развития печатной рекламы.

Печатная реклама условно делится на два типа:

- Рекламные модули,
- Информационно-рекламные публикации.

Так или иначе, реклама, размещаемая в печатных изданиях, имеет определенные достоинства. Прежде всего, к ним относятся неограниченность времени. Подобного рода реклама может находиться в руках у потребителя достаточное количество времени. Более того, каждое печатное издание имеет свою читательскую аудиторию, следовательно, вероятность попадания рекламной информации прямо «в цель» для рекламодателей слишком высока. Кроме того, эффективность рекламы, размещаемой в печатных изданиях, подтверждается легкостью ее восприятия, короткими сроками изготовления и периодичностью выпуска.

«Рекламная Сорока»

Еженедельная газета «Рекламная Сорока» - является не только эффективным маркетинговым инструментом, но и интересным, полезным изданием. Хотелось бы рассказать, что выделяет нас среди других рекламных изданий города.

- Огромный тираж – 250 000 экземпляров в неделю
- Инновационная система распространения по почтовым ящикам, фирменным стойкам и на оживленных перекрестках г. Воронежа

Наша газета – бесплатная, а значит, доступна абсолютно для всех

Полноцветное издание – наша газета радует глаз читателя своей насыщенностью, ее сложно не заметить

Эффективность – наши клиенты очень важны для нас, поэтому мы всегда нацелены на их продуктивность и придерживаемся индивидуального, плодотворного подхода к каждому из них

Полезные рубрики, расположенные на 8 полосах формата А3 и охватывающие широкую, разностороннюю аудиторию:

- **Новости:** самые свежие новости Воронежа и Воронежской области

- **Тема недели:** актуальные темы для наших читателей, которые не заставят Вас скучать

- **Разговор о...:** увлекательные рассуждения и интересные истории

- **Радости жизни:** занимательная информация, поднимающая настроение

- **Здоровье:** материал, направленный на поддержание здоровья

- **Строительство:** помощь в строительстве и ремонте

- **Частные объявления:** полоса строчных объявлений с комфортным для прочтения шрифтом, где Вы всегда сможете найти нужное Вам объявление в соответствующей рубрике

Более того, в нашей газете Вы обязательно найдете сканворды, информационные заметки, рецепты, гороскопы и православный календарь на каждый месяц.

Редакция «Рекламной Сороки» никогда не забывает о своих читателях и часто проводит интересные конкурсы, где Вы сможете получить отличные призы и подарки.

Также мы предлагаем услуги по изготовлению и распространению рекламной информации: листовки, буклеты, открытки, писем. Достаточно позвонить нам и согласовать макет.

Очевидные преимущества листовочной рекламы:

- Большой охват аудитории.
- Возможность сегментирования аудитории. Вы можете выбрать как район распространения вплоть до улиц, так и уровень достатка получателя, заказав рекламу по элитным домам.
- Заметность. Ваша листовка попадет прямо в руки потенциального клиента, ему не придется её искать.

Эффективность рекламы легко отследить. Например, предоставляя скидки предъявителю листовки и фиксируя количество обратившихся на рекламируемую точку.

На листовке нет рекламы Ваших конкурентов!

Наши конкурентные преимущества для решения ваших задач:

- Новое издание всегда привлекает внимание читателей
- Газета дает возможность сразу среагировать на рекламное предложение
- Реклама в газете обладает «отложенным» эффектом, т.е. к объявлению читатели повторно возвращаются и через неделю, и через месяц.
- Вы можете стать первым рекламодателем в своем сегменте, тем самым увеличить свою клиентскую базу.
- В интернет-изданиях, где смотрят только первые 5-6 позиций объявлений, а чтобы подняться снова нужно платить деньги.
- В интернете много предложений и большая конкурентность, в газете 2-3 объявления по вашему направлению.
- Газета также позволяет охватить все целевую аудиторию, не охваченную другими СМИ, в том числе пенсионеров.
- Газету как правило приносят в семью, что дает возможность читать ее сразу нескольким поколениям.
- Вероятность того, что газету возьмут из почтового ящика гораздо выше, чем у листовок и буклетов.
- Нативная реклама сейчас набирает обороты. Актуальные статьи в поддержку вашего направления увеличат конверсию.
- Выбирайте нас – и не пожалеете, наша газета – хорошая примета!

Олеся Иванова

Большая рыбалка

в ТК «Армада»

Яркий брелок-рыбка
за чек от 1500₽

Итоговый улов призов – 1 сентября
Сроки акции 1 июля – 31 августа 2022

С подробностями акции можно ознакомиться на официальном сайте tk-armada.ru

Соорганизатор акции:



Генеральный партнёр
Time to play – настольные игры для детей и взрослых:



Партнёры акции:



УДИВИТЕЛЬНЫЕ ИСТОРИИ О ЖИВОТНЫХ



Эксперты утверждают, что животные не только могут предчувствовать опасность, которая угрожает хозяину, но и могут предупредить о глобальных катастрофах.

Предчувствие природных катаклизмов у животных связано со сверхчувствительным восприятием частотных изменений колебаний Земли. Парапсихологи утверждают, что коты улавливают информацию нашей планеты, а зоопсихологи заметили, что любое животное при приближении опасности ведёт себя неадекватно. Природные катаклизмы и бытовая опасность чаще всего вызывают у домашних любимцев панику. Они пытаются сбежать, бросаются к двери, бьются о стенки клетки. А рыбы даже выпрыгивают из аквариума.

Когда же в дом забираются нежелательные гости, например, воры, животные пытаются сбежать или спрятаться. Наиболее очевидно на плохих людей реагирует сельский скот: козы, коровы, а особенно лошади. Но предупредить об опасности в каждой конкретной ситуации может любой домашний любимец. Всё зависит от того, насколько близкие у него отношения со хозяином.

Хотелось бы рассказать несколько историй о том, как животные спасли жизнь «двухногим» друзьям.

Собака Тоби

45-летняя жительница города Раизинг Сан (штат Мэриленд) Дебби Паркхеро находилась дома одна и во время обещанного перекуса случайно подавилась кусочком яблока. Женщина начала задыхаться. Вокруг никого не было, кроме ее пса, золотистого ретривера по кличке Лоби, который, резко вскочив с места, сбил со хозяйку с ног и начал лапами давить на ее грудь, выполняя собаочью версию приема Геймлиха.

«Доктор сказал, что, если бы не Тоби, меня б уже не было в живых», – заявила Дебби Паркхерст. Где пес мог научиться приему Геймлиха, остается большой загадкой, но это не столь важно, ведь этим он спас жизнь своей хозяйке.

Кошка Шнауци

Около двух часов ночи, когда Труды и Грег già спали в своей комнате, к ним прибежала их кошка Шнауц и стала будить хозяйку, да-пами трогая ее за нос. По-началу Труды не обращала внимания на такие, как ей казалось, шалости, однако настойчивое и беспокойное поведение животного заставило женщину осоз-нать, что случилось что-то серьезное. Труды разбудила своего мужа Грега, который, осмотрев дом, обнаружил, что в подвале лопнула га-зовая труба, наполнив по-мещение опасным едким запахом. Семья позвонила в службу спасения и после-шла покинуть дом.

Прибывшие на место пожарные сообщили хозяевам, что если бы кошка вовремя не разбудила

их, то дом мог бы запросто взлететь на воздух. Позднее Шнауци получила награду «Фиолетовая лапа» от Фонда животных города Грейт-Фоллз (штат Монтана).

Бдительный йоркшир
Агата

Также внимание россиян привлек случай с собакой, при взгляде на которую не сразу можно подумать, что она способна кого-то спасти. Стереотипы разрушил йоркширский терьер по кличке Агата. Без нее в городе Новоуральск Свердловской области могла бы случиться настоящая трагедия – взрыв газа в многоквартирном доме.

По словам местных жителей, один из жильцов этого дома, 25-летний молодой человек, после гибели отца пристрастился к наркотикам. Однажды он позвал к себе друзей. Они выпили, и в какой-то момент началась драка. Когда гости разбежались, мужчина пошел в полицию. Перед уходом он перерезал газовый шланг, поставил недалеко зажженную свечу и ушел, не закрыв дверь.

Собака соседей, живущих этажом ниже, начала выть и разбудила хозяев. Те, почувствовав сильный запах газа, погасили свечу и вызвали специалистов. Молодого человека задержали и отправили в психиатрическую лечебницу.

Пёсик Бабу

В мае 2011 года в Японии было очень сильное землетрясение Тохoku, которое сопровождалось цунами, специалисты оценили его силу в 9 баллов. Пёсик породы ши-тсу по кличке Бабу жил со своей восьмидесятирёхлетней хозяйкой Тами Анаканума в городе Мияко, Япония. Сразу после первой волны землетрясения собака подала хозяйке сигнал, что хочет погулять. Выйдя за дверь, женщина услышала сигнал тревоги.

Бабу побежала на возвышенность, и хозяйке не удалось остановить собаку. Оказавшись на вершине (примерно в 1 км от дома), Акунама посмотрела на город и увидела, что он разрушен вместе с её домом.

Курица Коко

27 декабря 2012 года ку-
рица по кличке Коко, живу-

шая в американской семье как домашнее животное, стала героиней местных новостей. Супруги Дэнис и Сюзан мирно спали в своей комнате, когда на рассвете их разбудила Коко. Дэнис решил проверить, что же беспокоит любимцу, встал с постели и увидел, что в гараже пожар. Оказалось, что произошёл сбой в работе детекторов дыма, и они не сработали.

Супруги выбежали из дома. Коко осталась в доме, её спасли пожарные. Таким образом Коко отплатила Дэнису за своё спасение: она жила у соседа, и он хотел пустить её на мясо, так как она не могла нести яйца. Дэнис пожалел птицу и попросил у соседа разрешение забрать её себе.

Раз животные способны чувствовать будущую опасность, благодаря природным инстинктам, почему бы нам не поучиться этому у наших домашних питомцев?

Парапсихологи дают свой главный совет – обратите внимание на первичную чувствительность. То есть, научиться фиксировать первую мысль, которая возникает в голове как реакция на то или иное событие. Для этого тренируйте себя вопросами относительно ближайшего будущего. Например, выходя на улицу, попытайтесь предвидеть, кого первого встретите: мужчину или женщину.

Главное – не включать логическое мышление. Мысль нужно уловить и прочувствовать, а не анализировать.

Не пытайтесь вводить себя в это состояние слишком часто. Иначе подсознание привыкнет к чувству постоянного поиска опасности, и в реальной ситуации вы упустите тот самый важный момент. Неожиданный страх или обеспокоенность – это и есть проявления инстинкта самосохранения.

Екатерина Голубева

МАЛОГАБАРИТНЫЕ ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ



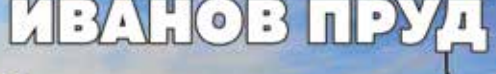
ОПЕРАТИВНАЯ ДОСТАВКА. ГОРОД, МЕЖГОРОД
НАЛИЧНЫЙ, БЕЗНАЛИЧНЫЙ РАСЧЁТ  **+7(929)006-79-11**

ЩЕБЕНЬ
ПЕСОК, ГРАВИЙ, ПГС
ПОГРУЗКА, ДОСТАВКА
ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

СЕГОДНЯ ЩЕБЕНЬ ТЫ КУПИЛ,
А ЗАВТРА ГОРЫ СВОРОТИЛ!

8-903-651-45-11

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
 ОТ 300 КГ ДО 40 Т
РЕФРИЖЕРАТОР. ТЕНТ
 ЛЮБОЙ ВИД ОПЛАТЫ
т. 8-930-404-65-09



ИВАНОВ ПРУД

- ✓ Отдых
- ✓ Рыбалка
- ✓ Домики
- ✓ Беседки

8(960)113-86-66

**ОТДЫХ
НА ЧЕРНОМ МОРЕ**
*Крым: Алуштыя,
Севаст. / Севастополь* от 11500 р.
*Краснодарский край:
Усть-Лабинск*
*Абхазия: Гагра,
Новый Афон* от 16500 р.
*Абхазия: Гагра,
Новый Афон* от 15500 р.
*Абхазия: Гагра,
Новый Афон*
8 (930) 425 66 81
8 (951) 861 98 69
8 (920) 221 56 97

РЕКЛАМА В ЛИФТАХ

50
СТЕНДОВ
В ПОДАРОК

Русмедиа
рекламная компания

 **8-473-251-41-88**

Условия акции уточняйте на сайте rus-media.pro

[illegible]

ПСИХОЛОГИЯ ПЕРЕЕДАНИЯ И КАК ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ



Переедание — это потребление калорий в количестве, превышающем расход энергии. Время от времени это происходит с большинством людей: ночные походы к холодильнику, бесконечные праздники и срывы после строгих диет.

Во всех этих случаях чаще всего человек не испытывает реального физического голода. При этом обычно предпочтению отдается не самой здоровой пище — сладостям, фастфуду, снекам, подслащенным напиткам.

Почему так происходит?

Мы передаем по разным причинам, а самые распространенные из них:

Стыд. При расстройствах пищевого поведения речь идет о детском, глубинном чувстве стыда. Например, если речь идет о девушке, которая страдает перееданием начиная со средней школы, то скорее всего в этом возрасте с ней случилась история, когда ей было стыдно за свое тело.

Стресс. Очень часто стресс становится пусковым механизмом, запускающим процесс переедания. Причем если мы переживаем период острого горя, то вряд ли будем есть все подряд. А вот при длительном, затяжном стрессе переедание может развиться очень быстро — мы и не заметим, как набрали лишний вес.

Непринятие себя. Некоторые из нас просто не могут принять себя такими, какие мы есть. И это касается не только внешности. Недоволь-

ство могут вызывать и творческие, интеллектуальные способности, застенчивость или, наоборот, излишняя (по мнению самого человека) шумность, активность.

Что может спровоцировать переедание? Неприятности на работе, непонимание в общении с партнером, детьми. Мы можем выбирать конструктивные способы поддержки себя, но чаще всего эти способы деструктивны.

Как остановиться?

В критические моменты предотвратить переедание помогут следующие эффективные техники.

1. Перестроить мышление. Перед тем как открыть холодильник и начать есть, посчитайте до ста (или до тысячи) в обратную сторону. Наша цель при этом — перестроить мозг, задать себе направление мышления.

Это как писать левой рукой, если вы — правша: мы начинаем делать что-то необычное, то, что способно выбить из привычного ритма. Цель этого упражнения — добиться понимания того, что происходит. Через несколько минут вы отвлечетесь от мыслей о еде.

Теперь подумайте о том, что еда — это просто еда. Это не любовь, не общение с близкими. Мы много внимания уделяем еде как удовольствию,

воспринимайте пищу как ресурс для насыщения. И спросите себя, действительно ли вы голодны сейчас.

2. Возвращать себя в тело. Попробуйте почувствовать свое тело. Это поэтапная техника: присядьте и обратите свое внимание на пальцы ног.

Подумайте о том, чувствуете ли вы свои пальцы, холодные ли они или теплые, расслаблены или напряжены. Прочувствуйте голени, поднимитесь выше. И так от кончиков пальцев ног до макушки пройдитесь по всему телу, ощущая каждую его часть. Так вы сможете вернуться в свое тело, ощутите его ценность и вернете себя в реальность.

3. Заняться рутинной работой. Справиться с перееданием поможет любая работа руками. Это может быть вышивание, мытье посуды, рисование или собирание пазлов.

Любая рутинная работа отвлекает от мысленной жвачки, от переживаний того, что никто нас не любит и ничего не удастся. Можно подумать, какие занятия спасают вас от переедания лучше всего, и превратить их в вечерние ритуалы.

Например, вы можете заваривать чай и совмещать домашнюю «чайную церемонию» с настольной игрой в кругу семьи. Это не только поможет перестать переедать по вечерам, но и даст возможность проводить побольше времени вместе.

После того, как вам удалось справиться с приступом переедания, подумайте о том, что еда — это наше первичное, базовое удовольствие. Но именно она дает нам ощущение контроля над собственной жизнью.

В моменты переедания мы чувствуем, что можем делать для себя что-то хорошее. Однако это длится очень недолго — только когда мы едим. А потом приходит череда упреков, самоуничижения.

Так мы только бегаем по кругу. Потому самое главное

— остановиться, осознать, что момент переедания близок, и постараться предотвратить его.

Когда нужна помощь специалиста

Частые повторяющиеся эпизоды переедания в ответ на стрессовые ситуации могут быть симптомами расстройства пищевого поведения — так называемого компульсивного переедания.

Об обращении за помощью стоит задуматься, если вы замечаете у себя более трех симптомов более одного раза в неделю в течение трех месяцев:

едите, даже если не голодны,

едите быстрее, чем обычно, едите до появления физического дискомфорта,

теряете контроль над количеством пищи,

принимаете пищу в одиночестве из-за смущения из-за количества потребляемой пищи,

планируете время для эпизодов переедания и заранее покупаете для них еду,

позже не можете вспомнить, что было съедено,

недооцениваете или, наоборот, переоцениваете размеры своего тела.

Как и другие расстройства пищевого поведения, компульсивное переедание является выражением более глубоких психологических проблем. Люди с компульсивным перееданием подвержены высокому риску ожирения, заболеваний сердечно-сосудистой и пищеварительной системы и сахарного диабета. Компульсивное переедание в основном лечится психотерапией. В отдельных случаях врач может назначить лекарственные препараты или бариатрическую операцию.

Валерия Тихонова

Белла Владимировна
ТАРОЛОГ • НУМЕРОЛОГ
♥ Сильнейший специалист в области любовной магии
♥ Воссоединение семьи
♥ Белая духовная магия
♥ Снятие порчи и сглаза
8-960-125-11-11
Мои двери и душа открыты для вас!

Немедицинские услуги

ТАРО. ЛЕНОРМАН
СНЯТИЕ ПОРЧИ
ОТЧЕТКА РОДА
89031449154
Немедицинские услуги
ДЕРЕВЕНСКИЙ ПОТОМСТВЕННЫЙ ЗНАХАРЬ
С УНИКАЛЬНЫМИ МЕТОДИКАМИ
Заговорная практика для семьи, дома, работы, бизнеса, отношений
Беседы об ударно-динамическом массаже (по Максимова) и висцеральной практике (по Огулову)
8-910-248-14-07
Немед. услуг

Немедицинские услуги

МАГИЯ
ГАДАНИЕ, ОБРЯДЫ,
ЗАГОВОРЫ, ПРИВОРОТЫ,
ГАДАНИЕ ПО КАРТАМ ТАРО.
КОРОЛЕВА МАГИИ - ВЕРА!
8-903-651-61-77
НЕМЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

Реклама для изучения спроса

info@soroka.ru
ООО «Рекламная СОРОКА»
★
ИЗГОТОВЛЕНИЕ
ШТАМПОВ
ПЕЧАТЕЙ
ОГРН 1203600038950
8-903-651-41-22

ЙОГА
для КАЖДОГО
Занятия 2 раза в неделю
в удобное для вас время
Подробности по телефону:
8 (473) 251-45-11

Реклама для изучения спроса

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ



ОВЕН (21.03 – 20.04)

Для успешного решения своих задач Овнам потребуются сочетание дипломатии и настойчивости — тогда удача будет на их стороне. Суббота подарит возможность для встречи или весьма интригующего знакомства. Воскресный вечер постарайтесь провести не в одиночестве.



ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

Реализация планов и проектов находится под угрозой. Всё внимание направьте на финансы и личную энергетику. Творческий порыв может накрыть Тельцов совершенно неожиданно.



БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

В четверг желательно не ссориться с друзьями. У окружающих может возникнуть желание переложить свои проблемы на ваши плечи — такие попытки необходимо вовремя пресечь. Выходные рекомендуется посвятить общению с детьми младшего возраста.



РАК (22.06 – 23.07)

Получив приглашение на премьерный показ, не раздумывайте, соглашайтесь сразу. В течение недели Рак должен постоянно находиться в движении. В среду-четверг велика вероятность потери времени из-за пробок, так что не лишним будет выезжать из дома пораньше.



ЛЕВ (24.07 – 23.08)

Львам в начале недели не стоит цепляться за привычное только потому, что оно давно знакомо: пора двигаться вперёд. На этой неделе вы можете позволить себе риск и эксперименты во многих областях жизни, в частности в партнёрских отношениях и саморазвитии.



ДЕВА (24.08 – 21.09)

У Дев в начале недели будет очень мало свободы действий и ощущение того, что обстоятельства вынуждают их поступать против своей воли. В это время Девам не стоит рассчитывать только на собственные силы, так как коллеги, друзья или родственники будут рады предложить им руку помощи.



ВЕСЫ (22.09 – 23.10)

Весы в середине недели преуспеют в поиске дополнительных источников дохода или делах, направленных на улучшение материального положения. Некоторые старые идеи неожиданно всплывут и окажутся очень полезными. Сконцентрируйтесь на главном. Дорога к успеху окажется тернистой.



СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

На этой неделе популярности и успешности Скорпионов в работе и в личной жизни ничто не угрожает. В конце недели не поддавайтесь на соблазнительные предложения — лучше соблазните кого-нибудь сами. Возможны приятные известия или неожиданный успех.



СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

В середине недели в эмоциональном порыве Стрелец может бесполезно потратить достаточно крупную сумму — не давайте эмоциям овладеть вами. Окончание недели хорошо подходит для составления планов на ближайшее будущее. За выполнение чужих задач браться не стоит.



КОЗЕРОГ (22.12 – 19.01)

Направьте свои силы на повышение интеллектуального уровня. Встречи на этой неделе будут важными — они позволят Козерогам своевременно получить важную информацию. В четверг не рекомендуется связывать себя обещаниями — скорее всего они окажутся невыполнимыми.



ВОДОЛЕЙ (20.01 – 19.02)

У Водолеев появятся интригующие возможности, касающиеся карьерного роста, деловых вопросов или пересмотра некоторых сторон своей деятельности для стремительного продвижения собственных проектов. Вы можете стать причиной чьего-то счастья — а что может быть лучшей наградой?



РЫБЫ (20.02 – 20.03)

Рыбы на этой неделе должны осознать себя как личность и научиться находить равновесие между эгоцентризмом и излишним самопожертвованием. Планировать крупных приобретений не рекомендуется, пока улучшения материального положения не дадут о себе знать.

ВСЕ ВИДЫ ОТДЕЛКИ БАЛКОНОВ И ЛОДЖИЙ



Независимо от того, решили ли вы превратить балкон в жилое пространство или просто используете его в качестве склада для велосипедов – помещение требует отделки. В последнее время многие утепляют лоджии, тем самым увеличивая площадь кухни, спальни или гостиной. Рассмотрим основные виды балконов и лоджий.

Виды отделки

1. Побелка

Это один из традиционных методов оформления стен на балконе. Помимо очевидной финансовой выгоды, у него есть масса других преимуществ: простота и скорость исполнения; доступность покрытия в любом магазине строительных материалов; известка быстро сохнет, не распространяет неприятных запахов; для разнотонной отделки можно, добавляя в состав колер, чтобы стены стали цветными; побелка поверхности сможет любой человек без специальных навыков в ремонтном деле.

Среди недостатков – покрытие выглядит скучно и старомодно, без изюминки. А еще известковый слой хорошо принимает пыль, поэтому побелку придется обновлять каждые 6-8 месяцев.

2. Покраска

Это также бюджетный способ декора, который не требует дорогих материалов, специальных навыков, особых инструментов. Окрашиванию поддаются все виды поверхностей, в том числе и отделочные слои. Какую краску выбрать?

Акриловые – лидеры по популярности. Они безвредные, легко наносятся, долго держатся, не имеют

можно добавить разные декоративные компоненты, глиттеры, шерстяные нити.

5. Вагонка

Это один из самых удобных вариантов облицовки внутренних и внешних поверхностей. Вагонкой называют тонкую облицовочную доску, которая оснащена соединением типа «шип-паз». Это облегчает ее укладку, исключает появление щелей, трещин и неровностей.

Деревянная: такая доска очень теплая. Помещение, обшитое деревом, смотрится уютно и по-домашнему. Такая основа считается практичной из-за ее долговечности и устойчивости к воздействию среды.

Деревянная основа является экологически безопасным и чистым материалом. Она отлично удерживает тепло и поглощает звуки. Правда, ценник у натурального сырья немаленький, а укладка потребует сил и терпения.

Пластиковая: она гораздо дешевле деревянной и ее удобнее монтировать. Изделие не боится влаги и перепадов температур. Ее не нужно красить или покрывать лаком. Существуют десятки вариантов расцветки и принтов. Из минусов, изделие хуже пропускает воздух, со временем желтеет, плохо удерживает тепло.

МДФ: среднее решение, между предыдущими двумя материалами. Изделие обладает всеми плюсами деревянной и пластиковой вагонки, при этом стоит не очень дорого. Главным его минусом является неустойчивость к влаге, поэтому для неутепленного, а тем более неотапливаемого балкона, оно не подойдет.

6. Облицовочные панели

Отделочные пластины удобны в монтаже, за счет большого размера, а облицовочные ламели – это один из самых экономных способов отделки.

Пластиковые «сэндвич» панели: не боятся влаги, устойчивы к температурным скачкам.

МДФ листы: эффективно заменяют деревянную вагонку, обеспечивают надежную звуковую и теплоизоляцию. Древесностружечные плиты не боятся влажности, обладают высокими декоративными качествами. Минус – внешний пленочный слой очень нежный, на нем легко остаются царапины, которые портят совершенство внешнего

вида, также материал легко воспламеняется.

Алюминиевые ламели: считаются самыми престижными и дорогими. Они не горят, устойчивы к механическим повреждениям, выглядят стильно и изысканно. Ламели эластичные и упругие, отлично гнутся, но не ломаются. Из минусов – цена, которая в разы выше аналогичных панелей из пластика или древесностружечных плит.

7. Обшивка гипсокартоном

Пласт состоит из слоев толстого картона, между которыми распределена сухая гипсовая смесь. Это выход для неровных, кривых, растрескавшихся поверхностей.

Из плюсов: срок службы более 15 лет, экологически безопасный состав; гипс не препятствует циркуляции воздуха; простой алгоритм монтажа; возможность конструировать фигурные детали; задерживает тепло, поглощает шум. Из минусов – хрупкость листов, чувствительность к перепадам температур и влажности.

8. Пробка

Этот материал производят из пробкового дерева, кору которого измельчают и прессуют. Является гипоаллергенным сырьем, натуральным, безопасным и экологичным; обладает маленьким весом, поэтому пластины легко укладывать, не горит и не впитывает запахи, обеспечивает надежную звуковую и теплоизоляцию.

9. Облицовка керамической плиткой

Плитку легко мыть, она долговечная и эстетически привлекательная. Материал устойчив к холоду, влаге и огню. Существуют сотни вариантов декоративной керамической плитки в разных стилях, расцветках, формах и размерах. Керамику укладывают и на утепленных балконах, и на холодных. На пол можно положить другой строительный материал, чтобы ногам не было холодно.

10. Искусственный камень

Использовать в качестве отделки натуральный камень нецелесообразно, так как он слишком тяжелый, орошей альтернативой станет искусственный, который смотрится не менее изысканно. Он помогает создать изумительный облик комнаты, оформленной в любом стиле, от классики до кантри, техно или модерна.

Владислав Комаров

ЧАСТНЫЙ МАСТЕР ПО РЕМОНТУ
ХОЛОДИЛЬНИКОВ,
СТИРАЛЬНЫХ И ПОСУДОМОЕЧНЫХ МАШИН,
БОЙЛЕРОВ И КОНДИЦИОНЕРОВ
ВЫЕЗД В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА
СКИДКИ
ПЕНСИОНЕРАМ,
МНОГО ОДЕТНЫМ
Звоните, будем рады
согласовывать именно с вами
8-951-565-52-38
Александр

*Действ. постоянно. Подробности по тел.

СКУПАЕМ
СТИРАЛЬНЫЕ
МАШИНЫ
В ЛЮБОМ СОСТОЯНИИ
8-915-549-34-28

РЕСТАВРАЦИЯ
ВСЕ ВИДЫ БЫТОВЫХ ПОКРАСОК
ФАСАДОВ КУХНИ, ДВЕРЕЙ,
ХОЛОДИЛЬНИКОВ, И Т.Д.
8(960)888-24-91

СКИДКА 2000 РУБЛЕЙ
НА КАЖДОЕ ИЗДЕЛИЕ
ДВЕРИ, ОКНА,
БАЛКОНЫ
РАССРОЧКА ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ
8(952)556-29-43
Подробности по телефону

БУРЕНИЕ ВОЗМОЖНА
СКВАЖИН РАССРОЧКА
МОНТАЖ НАСОСНОГО ОБОРУДОВАНИЯ
Возможно бурение без заезда на участок
8 (473) 229-06-21 8-930-413-18-55
*Действует постоянно. Подробности по тел

КРОВЛЯ
ГАРАЖЕЙ
т. 229-63-40

СТРОИТЕЛЬСТВО
ЛЮБОЙ
СЛОЖНОСТИ
ДО 3 ЭТАЖЕЙ
ГАРАНТИЯ
+7 473 251-61-77
ДОМА, БАНИ, ФУНДАМЕНТ
КРОВЛЯ, ФАСАДЫ, ЗАБОРЫ
ОТМОСТКИ, ПЕРЕГОРОДКИ

Реклама для изучения спроса

ИЗГОТОВИМ СРУБЫ
ДОМОВ, БАНИ
ДОСТАВКА
СБОРКА
Качество
гарантируем!
8-920-408-47-96

Реклама для изучения спроса

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА
выезд и консультация
БЕСПЛАТНО
✓ ДОМА
✓ БАНИ
✓ ХОЗБЛОКИ
✓ ТЕПЛИЦЫ
✓ ФАСАДЫ
✓ КРОВЛЯ
✓ ПОЛЫ
✓ ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА
✓ САЙДИНГ
✓ ФУНДАМЕНТЫ
✓ БЕТОННЫЕ РАБОТЫ
✓ ЗАБОРЫ
8 (903) 651-45-99
до 3 этажей

Реклама для изучения спроса

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
Ремонт квартир, домов, бани,
хозблоков, ремонт крыш,
заборы, фундамент и др.
Доставка материала
8-900-963-14-62
Пенсионерам СКИДКИ!
*Действуют постоянно. Подробности по тел.

ОТОПЛЕНИЕ
ВОДОПРОВОД
КАНАЛИЗАЦИЯ
8-950-762-38-35

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
ОТ 350 РУБ. КВ. М.
Тел. 8-980-532-81-01

ЭВАКУАТОР
8-903-651-45-99

Реклама для изучения спроса

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ
дома, бани, кровля,
сайдинг, заборы, полы
8-903-651-45-11

Реклама для изучения спроса

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
МОНТАЖНЫЕ РАБОТЫ
ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА
✓ кровля
✓ сайдинг
✓ бани
✓ беседки
✓ заборы
8 (920) 408-47-96

Реклама для изучения спроса

ПРИЁМ ЗАКАЗОВ НА РАЗМЕЩЕНИЕ
РЕКЛАМЫ
210-48-38

ОКНА
для любого
дома
ГАРАНТИЯ
КАЧЕСТВА
ОТДЕЛКА БАЛКОНОВ
МОСКИТНЫЕ СЕТКИ
ДВЕРИ ВХОДНЫЕ
И МЕЖКОМНАТНЫЕ
+7 473 251-45-99

Реклама для изучения спроса

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА
Крыши, заборы, сайдинг, отмостки,
тротуарная плитка и т.д.
Пенсионерам скидка 20%
8-910-024-09-97
8-910-244-97-99
*Действуют постоянно. Подробности по тел.

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ПЕНСИОНЕРАМ
СКИДКА 15%
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА
КРЫШИ, ЗАБОРЫ, БЕСЕДКИ, ВЕРАНДЫ И Т.Д.
ТЕЛ.: **8-909-210-61-61**
*Действует постоянно. Подробности по тел.

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ДОМА С НУЛЯ • БАНИ • БЕСЕДКИ
КРЫШИ И ДРУГИЕ ВИДЫ РАБОТ
ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА
8-919-181-70-08

РЕМОНТ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ
ПОДКЛЮЧЕНИЕ И ОБСЛУЖИВАНИЕ
ЗАМЕНА КОМПЛЕКТУЮЩИХ
ЛЮБАЯ СЛОЖНОСТЬ
НА ДОМУ И В МАСТЕРСКОЙ
+7(920)408-47-96
Диагностика
высокого
уровня

Реклама для изучения спроса

измате 3 от

измате 3 от

«Рекламная СОРОКА» №28 (73) 01 августа 2022 г. Страница 6

КУПЛЮ

Скупка стиральных машин в любом состоянии 8-915-549-34-28

Бытовая техника

КУПЛЮ АУДИОТЕХНИКУ 89191812453

УСЛУГИ

Шапки шубы пошив ремонт одежды тонировка меха 89155452628

Реставрация фасадов кухни, дверей, холодильников и т.п. 8-960-888-24-91 Александр

Юридические услуги

Оказываю юридические консультации. Стаж 30 лет. 89056568397

Доставка продуктов

Мед с собственной пасеки. 8-906-585-77-00, 8-906-676-09-11

Уборка

КЛИНИНГ 8-903-850-85-23 Майя

Грузоперевозки

Грузчики, переезды. 89601214278

ГАЗель. Вывоз мусора 291-34-91

Малогабаритные грузоперевозки. Город, межгород. 8-929-006-79-11

Разное

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

СТРОИТЕЛЬСТВО

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

Кровля гаражей 229-63-40

Отопление, водопровод, канализация. 8-950-762-38-35

Строительная бригада, все виды работ из нашего материала. Крыши, заборы, сайдинг, отмостка, тротуарная плитка и т.д. пенсионерам скидка 20%. 8-910-024-09-97, 8-910-244-97-99

БУРЕНИЕ СКВАЖИН

КАЧЕСТВЕННО
БЫСТРО
НЕДОРОГО

НА ВОДУ 8-903-651-45-11

Строительная бригада дома с нуля, бани, беседки, крыши и другие виды работ. 8-919-181-70-08.

Строительная бригада: ремонт квартир, дома, бани, хозблоки, ремонт крыш, заборы, фундамент и др. 8-900-963-14-62

Строительная бригада. Все виды работ из нашего материала. Пенсионерам скидка 15%. 8-909-210-61-61

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

Натяжные потолки

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

Услуги электрика

Услуги электрика 89601179776

Окна, двери, балконы

ЖАЛЮЗИ.МОСКИТ.СЕТКИ 89155441601

Двери.Окна.Откосы. 89155441601

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

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

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

МЕБЕЛЬ

Ремонт и перетяжка мебели

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

Рем.и перетяжка мебели 89204414066

РЕМОНТ

Бытовой техники

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

Телевизоров, СВЧ ремонт. Гарантия 2570622

Ремонт телевизоров у Вас на дому. Вызов по городу бесплатный. Выезжаю за город. Порядочность. Олег 89066749779

24/7 рем Стир машин 89202293802

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

РАЗНОЕ

Магия и гадание

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

Таро, нумеролог, снятие порчи, воссоединение семьи. 8-960-125-11-11

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

ВАКАНСИИ

В стабильную компанию требуются УБОРЩИКИ. З/п 20.000руб. График: 5/2. Оформление по ТК РФ. Ул. Циолковского 27. Тел. 8(951)546-92-42 Людмила

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

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

Требуются охранники 4 и 6 разряда. Своевременная оплата, социальный пакет. 89081378221, 89204076860

Требуются электронщик, радиотехник, з/п от 25 т.р. 89529588890

Кондитер в район ВАИ з/п от 34000р. 229-28-30, 8-900-959-14-07

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

Вахта в Липецкую обл, сбор яблок. 8-920-223-16-88

Требуется уборщица(к) и дворник. 8(473)235-59-50

Требуются водители-экспедиторы категория «С» 8-920-229-07-34

Работа в охране г. Москва. Вахта 15/15, 30/30. З/п от 55 000 - 66 000 руб. 8-919-101-90-61, 8-999-013-09-79

Требуются закройщица и швея. 8-951-561-97-01, 8-952-951-30-56

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

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

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

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

Требуются охранники плодового сада. Питание бесплатно. Оплата 30 000 руб. 8-930-409-96-90, 8-930-442-32-85

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

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

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

Охранники, Московская обл. Вахта 15/15, 30/15. 8-985-533-71-44

ПЕРЕЕЗДЫ ЗАКАЗ ГРУЗОВ. ГАЗЕЛИ
МЫ КРУПНАЯ ФЕДЕРАЛЬНАЯ
ТРАНСПОРТНАЯ КОМПАНИЯ!
РАБОТАЕМ В ЛЮБОМ РАЙОНЕ - БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ ПО ВОРОНЕЖУ И ОБЛАСТИ
ТЕЛ.: 8-920-229-38-23

БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ
КРОВЛЯ, ФАСАДЫ
И ДРУГИЕ ВИДЫ РАБОТ.
Материал строительной бригады.
8-960-114-44-77 Владимир Кузьмич
Действует постоянно. Подробности по тел.

РЕМОНТ НА ДОМУ
О СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
О ХОЛОДИЛЬНИКОВ
О И ДР. ТЕХНИКИ
О СБОРКА МЕБЕЛИ
О САНТЕХНИКА + ЭЛЕКТРИКА
О ТВ + КОМПЬЮТЕРЫ
Недорого, гарантия, выезд бесплатный
Городская служба ремонта
Звоните! И все уже сегодня заработает! 8-951-546-13-82

РЕСТАВРАЦИЯ
КУХОНЬ, ДВЕРЕЙ,
МЕБЕЛЬНЫХ ФАСАДОВ
8(903)651-45-99

Реклама для изучения спроса

**ПЕСОК, ЩЕБЕНЬ,
ГРАВИЙ, ЗЕМЛЯ,
ТОРФОГРУНТ**
от производителя
8-920-408-47-96
оптовые и розничные цены

Реклама для изучения спроса

КРОВЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ
ГАРАЖИ, ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА, ЗАБОРЫ, ОТМОСТКА
8(903)651-49-55

Реклама для изучения спроса

Двери
ВХОДНЫЕ / МЕЖКОМНАТНЫЕ
Замер
Выезд мастера
Установка
8-903-651-61-77

Реклама для изучения спроса

УВАЖАЕМЫЕ КЛИЕНТЫ

ТЕПЕРЬ ВЫ МОЖЕТЕ
ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ
НА НАШЕМ САЙТЕ



+7 (473) 210-48-38



soroka.ru



ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА АВГУСТ 2022 ГОДА

АВГУСТ

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

[Белый] Великие и двунадесятые праздники
 [Зеленый] Словесные седмицы
 [Синий] Пост
 [Желтый] Для особого поминовения усопших
 [Синий] Строгий пост

ПРАЗДНИКИ И ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ

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

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ
в г. Воронеже

• Зароботная плата •
по результатам собеседования

8(473)251-61-77

Реклама для изучения спроса

МЫ РАСПРОСТРАНЯЕМ РЕКЛАМНУЮ ПРОДУКЦИЮ ПО ПОЧТОВЫМ ЯЩИКАМ

Мы гордимся своей
Службой распространения

рекламная **СОРОКА** **тел: 210-48-38**

ТРЕБУЕТСЯ ПОЧТАЛОН

рекламная **СОРОКА**

8-473-210-48-38

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД
опубликованный в №27

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

УРА! ПО ИТОГАМ ПРОВЕДЕННОГО КОНКУРСА МЫ ВЫБРАЛИ ТАЛИСМАН ДЛЯ НАШЕЙ «СОРОКИ»

Спешим поздравить наших победителей!!!

1 место - Анищева Яна
 2 место - Андреева Валерия
 3 место - Кузнецова Виктория

Приглашаем наших победителей по адресу:
 ул. Моисеева, д. 10, 3 этаж
 для получения памятных призов от редакции газеты «Рекламная Сорока»

Участуй и побеждай!

рекламная **СОРОКА**

РЕКЛАМА НА ЭТОЙ ПОЛОСЕ

251-45-99

рекламная СОРОКА **ПОЛИГРАФИЯ**
УСЛУГИ ОПЕРАТИВНОЙ ПЕЧАТИ

ФУТБОЛКИ, КРУЖКИ БРЕНДИРОВАНИЕ ПРОДУКЦИИ	ПЕЧАТИ И ШТАМПЫ ОПЕРАТИВНОЕ ИЗГОТОВЛЕНИЕ	НАГРАДНАЯ ПРОДУКЦИЯ МЕДАЛИ, ПАМЯТНЫЕ ЗНАКИ, ТАРЕЛКИ	КАЛЕНДАРИ, ВИЗИТКИ ОПЕРАТИВНАЯ ПОЛИГРАФИЯ
--	--	---	---

ул. Моисеева, д. 10
 +7 (473) 251-41-22
 polygraf@soroka.ru

WWW.SOROKA.RU

КОНДИЦИОНЕРЫ

- МОНТАЖ
- РЕМОНТ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ
- ЧИСТКА
- ЗАПРАВКА ФРЕОНОМ

8 (903) 651-45-11

ГАРАНТИЯ

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, 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!

Наша Рецепты

Картошка с беконом в фольге

Приготовление:

1. Полоски бекона нарежьте ломтиками. Бекон можете использовать сырым, сырокопченным или варено-копченным.
2. Картофель очистите и обсушите бумажными полотенцами. Каждый клубень положите в столовую ложку или между двумя палочками для суши и сделайте ножом частые глубокие надрезы, не доходя до конца клубня.
3. Картошку посыпьте сухим чесноком, солью и перцем, стараясь, чтобы специи попали в надрезы. В каждый разрез в картошке вставьте ломтики бекона.
4. Выложите каждую картофелину в кусок фольги. Сверху на каждый клубень разложите кусочки сливочного масла. Заверните картошку в фольгу, поднимая концы вверх, чтобы при выпекании сок не вытекал.
5. Переложите картошку в фольге на противень. Не рекомендуется выкладывать на решетку, чтобы сок не закапал духовку и ее потом не пришлось отмывать. Поставьте картошку в разогретую до 200°C духовку на 35-45 минут. Точное время зависит от вашей духовки и сорта картофеля. Если используете сырой бекон, он вполне успеет приготовиться за это время.
6. Затем фольгу раскройте. Смажьте картофель выделившимся соком и верните в духовку еще на 7-10 минут, чтобы он получиле подрумянился. Можете при этом включить режим гриля.

По материалам сайта: 1000.menu

Приятного Appetita