

Рост Финанс **АКЦИЯ!**
дарим Вам на скидку купоны
Бесплатная горячая линия 8 800 250 72 71
онлайн-заявка rostfinance.com
г. Добрянка, ул. Победы, д.8
тел. 8-912-590-86-76

ЭМИКРОЗАЙМЫ НАСЕЛЕНИЮ
ДЕНЕЖНЫЕ ЗАЙМЫ ОТ 1000 ДО 30000 РУБЛЕЙ
Срок от 1 до 30 дней под 0,8% в день (292% год-х)
Сумма процентов считается по факту на день оплаты с возможностью пролонгации.
Займ предоставляется трудоустроенному населению и пенсионерам в возрасте от 21 до 80 лет при наличии паспорта и пенсионного удостоверения для пенсионеров.
Штрафной процент 0,05% (20% годовых) за каждый просроченный день.
ООО МКК «Микрозаимы населению 59»
г. Добрянка, ул. Победы, 37/35, цокольный этаж (вход со стороны ТЦ «Семьёв») Тел. 8-902-79-600-11
Срочно нужны деньги? У нас занять проще, чем у родных и друзей!

ВЫСТАВОЧНЫЙ САЛОН АНТИКВАР
КУПИТ ДОРОГОЕ ПРЕДМЕТЫ СТАРИНЫ:
иконки церковные книги драгоценности из золота и серебра награды монеты часы и другие изделия
г. Пермь, ул. Ленина, 56 (возле ЦУМа)
с 11:00 до 17:00 по будням, в субботу с 11:00 до 15:00 (без обеда), воскресенье - выходной.
Тел.: 8 (342) 212-20-33, 8-908-24-75-805. ДЕНЬГИ СРАЗУ!

ОКНА ПВХ БАЛКОНЫ НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ ВХОДНЫЕ ДВЕРИ ШКАФЫ-КУПЕ КУХНИ ТЕПЛИЦЫ СО СКЛАДА
РАБОТАЕМ ПО ВСЕМУ КРАЮ ЗАКЛЮЧЕНИЕ ДОГОВОРА НА ДОМУ
ПЕРВЫЙ ВЗНОС 500р. *при заключении договора
РАССРОЧКА ДО 1,5 ЛЕТ БЕЗ БАНКА И %!
г. Пермь: (342) 259-25-31, г. Добрянка: 8-964-190-25-31

БАЛКОНЫ ОКНА
УСТАНОВКА ОБСЛУЖИВАНИЕ ОТДЕЛКА
АКЦИЯ до 18 октября
Балконы от 16 тыс. руб.
г. Добрянка
Тел.: +7 (908) 258-27-84
+7 (34265) 3-82-18
http://vk.com/balkonchiki2015

ООО «Вторчермет НЛМК Пермь»
принимает в г. Добрянке, крае
ВТОРЧЕРМЕТ НЛМК ЧЁРНЫЙ МЕТАЛЛ
по высоким ценам
НОВЫЕ ВЕСЫ
свыше 2 тонн + 300 руб.
5 тонн + 500 руб.
САМОВЫВОЗ
Тел.: 2-79-43, 8-919-70-30-901

ТЕПЛИЦЫ УСИЛЕННЫЕ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ
Комплект с поликарбонатом 3х6 - 13 700 руб.
Хранение, доставка, монтаж, брус
тел.; +7 (342) 202-23-07, +7 (912) 987-41-18 Сайт: a-teplic.ru

ТЕПЛИЦЫ ПОЛИКАРБОНАТ
тел. 8-902-63-63-923
ЛАМИНИРОВАНИЕ
8 (34265) 2-28-19

СРОЧНЫЙ РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ, СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, ВОДОНАГРЕВАТЕЛЕЙ
Качественный ремонт Гарантия 6-12 месяцев
8 909 10 999 11

ТРЕБУЮТСЯ
Э/ГАЗОСВАРЩИК (С ОПЫТОМ РАБОТЫ)
ШТУКАТУР-МАЛЯР
МОНТАЖНИК МК И ЖБИ
АРМАТУРЩИК, БЕТОНЩИК, СТРОПАЛЬЩИК
ПОДСОБНЫЙ РАБОЧИЙ, ПЛОТНИК
РАБОЧИЕ НА ХЛЕБОЗАВОД В НИЖЕГОРОДСКУЮ ОБЛАСТЬ
РАБОЧИЕ НА АВТОЗАВОД В НАБЕРЕЖНЫХ ЧЕЛНАХ
ОФИЦИАЛЬНОЕ ТРУДОУСТРОЙСТВО, ПРОЖИВАНИЕ, МЕДОСМОТР, СПЕЦОДЕЖДУ ПРЕДОСТАВЛЯЕМ!
Можно без опыта работы 8-912-750-28-42 Юлия

ПРИВЕТ! НОВЫМ КЛИЕНТАМ 0,1%
www.kreditkassa.ru
8 (982) 470-55-05 г. Добрянка, ул. Победы, д. 29
ДЕНЬГИ БЕЗ СТРАХОВОК
Срок проведения стимулирующего мероприятия (Акции) «ПРИВЕТ!» - с 01.10.2020г. по 30.11.2020г. включительно. Организатор Акции - ООО МКК «КБ Пятый Элемент Деньги», ОГРН 1154025001316, пер.№ в реестре МФО 651503029006503. Подробная информация об организаторе стимулирующего мероприятия «ПРИВЕТ!», о правилах его проведения, количестве призов по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения на сайте www.5element-info.ru и в офисах Организатора Акции. Займы по Акции «ПРИВЕТ!» предоставляются гражданам РФ в возрасте от 18 лет, ранее не заключавшим договоры займа с Организатором Акции и обратившимся в период проведения Акции за наличными денежными средствами на сумму от 1 000 до 10 000 рублей на срок от 31 до 35 дней с начислением процентов за пользование займом: с 01 по 07 день по ставке 0,1 % в день (36,6% годовых), с 08 по 35 день по ставке 1 % в день (366% годовых), для пенсионеров по старости и выслуге лет по ставке 0,7% в день (256,2% годовых). Займы предоставляются ООО МКК «КБ Пятый Элемент Деньги» ОГРН 1154025001316, пер.№ в реестре МФО 651503029006503.

Микроскоп — неотъемлемая часть современной стоматологии!
«Центр стоматологии и имплантологии Астра-мед» входит в двадцатку лучших стоматологических центров России. Лучшей клинику признают и пациенты. Директор центра «Астра-мед» Ирина Кузнецова считает, что секрет успеха — в качественном лечении и индивидуальном подходе к пациенту. Наши преимущества: клиника «Астра-мед» с самого начала была заявлена как центр дентальной имплантологии, в котором хирургия является основополагающим направлением. В нашей клинике есть хирургическое отделение с операционным блоком. Клиника занимает два этажа и около 400 кв. м, где вас ждёт весь комплекс услуг в одном месте, начиная от грамотной диагностики и заканчивая устранением любой проблемы полости рта. Вся ответственность за лечение лежит на нас, и мы её ни с кем больше не делим. И я этим горжусь! Мы работаем по самым уникальным технологиям, применяем различные системы имплантации и работаем с самыми лучшими материалами. Даем длительную гарантию своим пациентам на качество работы, а на имплантаты — пожизненную. Ситуации, когда имплантат не прижился, бывают очень редко! В случае неинтеграции имплантата врач устанавливает его повторно по гарантии. В рамках соблюдения норм СанПиН мы используем специальное оборудование. Щепетильно подходим к анестезии. В нашей клинике не используются седативный наркоз ни взрослым, ни детям. В клинике действует гибкая система скидок. Исходя из пожеланий и возможностей пациента, мы можем предложить несколько вариантов лечения. Также регулярно обновляем и покупаем оборудование, используем инновационные технологии, например, специальный микроскоп Carl Zeiss, с помощью которого достигается максимальная точность лечения. Микроскоп является помощником врачу при лечении всех заболеваний на каждом этапе работы. В некоторых случаях его использование не просто рекомендовано, а необходимо, например, при лечении зубных каналов (эндодонтии). Дело в том, что канал зуба очень тонкий, его диаметр меньше миллиметра. При обычном лечении врач определяет форму канала, полагаясь на тактильные ощущения и рентгеновские снимки. Стоматологический микроскоп даёт тридцатикратное увеличение, и врач может видеть все изгибы канала, насколько плотно к его стенкам прилегает пломбирочный материал. Всё это в совокупности позволяет не упустить важные детали, едва ли заметные для невооружённого глаза. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Скидки до 40% ЖИВИКА
на лекарства и другие товары
Аптека ЖИВИКА

Название препарата	Скидка, %	Название препарата	Скидка, %
Аквафор Софт спрей, 150 мл	30%	Снуп спрей назальный 0.1%, 15 мл	25%
Аквафор Форте спрей, 150 мл	30%	Тримедат форте 300 мг, 20/60 таблеток	25%
Анти-ангин Формула 24 таблетки	35%	Троксевазин гель 2%, 40 г	25%
Антигриппин 10 шипучих таблеток	30%	Троксевазин 300 мг, 50 капсул	25%
Антигриппин 10 шипучих таблеток для детей	35%	Холисал гель стоматологический, 10 г/15 г	25%
Арбидол 100 мг, 20 капсул	30%	Цетрин 10 мг, 20 таблеток	30%
Арбидол 50 мг, 20 таблеток	20%	Энзистал-П 20 таблеток	30%
Аспаркам 56 таблеток, Renewal	35%		
Бепантен крем 5%, 30 г	30%		
Бепантен мазь 5%, 100 г	30%		
Витамин С 1 г, 20 шипучих таблеток, Мультивита	30%		
Вольтарен Эмульгель 1%, 50 г/100 г	25%		
Де-нол 120 мг, 32/56/112 таблеток	25%		
Кальций-Д3 Никомед 500 мг+200 мг, 60 жевательных таблеток со вкусом клубники и арбуза	35%		
Кальций-Д3 Никомед Форте 120 жевательных таблеток со вкусом лимона	35%		
Канефрон Н 60 таблеток	25%		
Кардиомагнил 75+15.2 мг, 100 таблеток	30%		
Коделак бронхо эликсир с чабрецом, 100 мл	25%		
Колдакт с витамином С 10 таблеток	30%		
Колдакт Флю Плюс 10 капсул	30%		
Компливит 60 таблеток	35%		
Ромашки цветки 1.5 г, 20 фильтр-пакетов, Красногогорсксредства	30%		
Лавомакс 125 мг, 6/10 таблеток	30%		
Лактацид деликатное средство для интимной гигиены, 200 мл	40%		
Лошадиная сила бальзам-гель для тела, 500 мл	35%		
Лошадиная сила гель для вен тонизирующий с каштаном и экстрактом пиявки, 500 мл	35%		
Лошадиная сила шампунь для роста и укрепления волос с кератином, на основе овсяных ПАВ, 250 мл	35%		
Магне В6 60 таблеток	30%		
Максиколд Рино порошок 15 г, 10 пакетиков со вкусами апельсина/лимона/малины	30%		
Меларена 3 мг, 30 таблеток	30%		
Отипакс капли ушные, 16 г	25%		
Набор Педикюлен ультра шампунь (200 мл), спрей-кондиционер (150 мл), гребень, лупа	20%		
Набор Педикюлен ультра средство для волос педикюлицидное (150 мл), гребень, увеличительная лупа	20%		
Ренгалин раствор, 100 мл	30%		
Ренгалин 20 таблеток для рассасывания	30%		
Салвисар мазь, 25 г/2 тубы по 25 г	30%		
Септолете тотал спрей 0.15 мг+0.5 мг/доза, 30 мл, 250 доз	35%		
Септолете тотал 3 мг+1 мг, 16 таблеток для рассасывания	35%		
Септолете тотал 3 мг+1 мг, 16 таблеток для рассасывания со вкусами лимона и бузины/лимона и мёда	35%		
Слабилен капли 0.75%, 15 мл	35%		
Слабилен 5 мг, 20 таблеток	35%		
Снуп спрей назальный 0.05%, 15 мл	30%		

Название препарата	Скидка, руб.
Подгузники-трусы TENA Pants Normal размеры М, L, 10 шт.	320
Антарейт 800 мг+40 мг, 24 жевательных таблетки	120
Виброцил капли назальные, 15 мл	120
Гептрал 400 мг, 20 таблеток	435
Зинерит лосьон, 30 мл	260
Имудон 40 таблеток для рассасывания	145
ИРС-19 спрей назальный, 20 мл	145
Лактофильтрум 60 таблеток	170
Лоцерил лак для ногтей 5%, 2.5 мл	420
Назаваль плюс спрей назальный, 500 мг, 200 доз	145
Никоретте спрей 1 мг/доза, 13.2 мл, 150 доз, вкус мяты	330
Пимафуцин 100 мг, 6 суппозитории вагинальных	155
Синуфорте порошок, 50 мг	820
Систейн ультра капли глазные, 15 мл	210
Спазмалгон эффект 30 таблеток	175
Стоматофит эксперт спрей, 50 мл	100
Ингалатор А&D компрессорный. Арт. сп-233	1090
Тонотомр автоматический А&D на плечо с адаптером, манжета 22-32 см. Арт. ua-888 эконом	900
Тонотомр автоматический А&D на плечо с адаптером, стандартная манжета. Арт. ua-777.	1315
Элевит Пронаталь 100 таблеток	675

Название препарата	Размер бонуса на Карту Клиента
Тест для определения беременности Frautest double control, 2 полоски в наборе	15%
Гель-смазка Vizit Aquagel увлажняющий, 50 мл	25%
Презервативы Vizit классические, 12 шт.	25%
Акваоптик раствор для контактных линз, 250 мл	15%
Мирофурил 200 мг, 14 капсул	20%
Мирофурил суспензия 200 мг/5 мл, 90 мл, вкус банана	20%
Смекта порошок 3 г, 10 пакетиков со вкусами апельсина/ванили/клубники	15%
Смекта суспензия 3 г, 8 пакетиков со вкусом карамели и какао	15%
Спазмалин 20 таблеток	10%
Косметика Pharmascies	150 бонусов
Бальзам-ополаскиватель Алерана глубоко восстанавливающий, 200 мл	95 бонусов
Шампунь Алерана интенсивное питание, 250 мл	40 бонусов
Энзистал 20 таблеток	15 бонусов

г. Добрянка ул. Победы, 37/35

Срок проведения акции с 1 по 31 октября 2020 года. В акции участвует ограниченный ассортимент товаров. Предложение действительно во всех аптеках "Живика", расположенных в городах Пермского края. Скидки и бонусы при покупке предоставляются в размере, не менее указанного. Бонусы начисляются при наличии у Покупателя карты Клиента сети "Живика". Бонус - единица учёта скидки на будущую покупку. В случае отсутствия карты Клиента "Живика", её можно приобрести в аптеке, либо получить в подарок, совершив покупку на сумму от 2000 рублей. Количество товара со скидкой ограничено. Рекламируемые товары изготовлены и реализуются в полном соответствии с государственными стандартами и законами Российской Федерации. Все товары категории 18+.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ОХРАННИК, СТОРОЖ
Вахта в г. Пермь
з/п 15 000 р. (за 2 недели) + питание + жилье
8-906-88-77-156

ПРЯМОЙ РАБОТОДАТЕЛЬ!
ТРЕБУЮТСЯ:

- УПАКОВЩИК (-ЦА) - СВАРЩИК
- КОНДУКТОР - МОНТАЖНИК ЖБК
- РАЗНОРАБОЧИЙ - ПЛОТНИК
- КОМПЛЕКТОВЩИК - БЕТОНЩИК
- ГРУЗЧИК

Работа по России
вахтовым методом: 60/30.
Трудоустройство по ТК РФ
Тел.: 8-922-500-888-3

ООО «Цербер-Добрянка»
для работы в пгт. Полазна
ТРЕБУЮТСЯ
• ВОДИТЕЛИ-ОХРАННИКИ ГИР
• ОХРАННИКИ ГИР
с удостоверением 6 разряда
з/п работная плата 95 руб./ч.
график работы: 24/3 соц. пакет.
8-922-246-66-78, 8-919-474-04-13
звонить с 08:00 до 17:00

ООО «Системэнергонефть»
требуется:
МАСТЕР
электромонтажных работ
(работа вахтовым методом по Пермскому краю
и на территориях ЯНАО и Республики Коми)
Требования: Высшее профессиональное техническое
образование или строительное образование или среднее
профессиональное (техническое) образование. Опыт работы
на строительном-монтажных объектах от 1 года
Заработная плата от 50 000 руб.
Тел. 3-79-50

пекарня
«БУЛОЧКА»
в п. Полазна и г. Добрянке
приглашает на работу
• продавца-пекаря •
• кухонного работника •
• кондитера •
график работы 2/2
8-919-48-38-759
п. Полазна ул. 50 лет Октября 8-а
г. Добрянка, ул. Радищева, 28

ООО «ЭЛФ» примет на работу
ВОДИТЕЛЕЙ
ЭЛЕКТРОМОНТАЖНИКОВ
МАСТЕРОВ СМР
для работы на объектах ПАО «Уралкалий»
г. Березники, г. Соликамск,
Оплата труда при собеседовании
Требования:
• наличие удостоверений о квалификации
• опыт и стаж работы приветствуется
8 (34265) 2-20-53
8-912-98-09-832
8-982-493-55-54

Требуется
СТОРОЖ НА ПАСЕКУ
с постоянным проживанием
8-902-831-83-91

Фермерскому хозяйству д. Заполье
требуется
РАЗНОРАБОЧИЙ
СКОТНИК ТРАКТОРИСТ
8-950-460-29-03

ООО «Цербер-Добрянка»
для работы в пгт. Полазна и д. Гари
ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ
заработная плата 12 000 руб.
график работы: 1/3.
8 (34265) 3-91-51
8-919-474-04-13

В кафе требуются:
- мойщики
- бармен
- повара
8-902-796-02-40

ОХРАННИКИ
• объекты в г. Пермь
• график 7/7, жилье предоставляется
• стабильная и своевременная
оплата труда + премии
• устройство по ТК
8 (342) 222-62-27
8-902-471-79-13

ООО «Теплосервис»
примет на работу:
СЛЕСАря
по контрольно-измерительным
приборам и автоматике 5 разряда
8 (34265) 92-048
8-912-486-02-83
8 (34261) 3-01-56

Требуется
ОХРАННИКИ
в г. Пермь,
жилье предоставляется
8-958-147-51-02

ПРОДАМ

НЕДВИЖИМОСТЬ

- КОМНАТУ в г. Перми, р-н Голваново, 23 кв.м., ремонт. Цена 700 тыс. руб. Тел. 8-902-832-00-85.
- КОМНАТУ в общежитии в г. Добрянке, 12,7 кв.м., 5/5. Цена 250 тыс. руб. Тел. 8-992-201-48-45.
- КОМНАТУ в общежитии в г. Добрянке, ул. Орлова, 48, 5/5. Цена 330 тыс. руб. Тел. 8-950-451-23-33.
- КОМНАТУ в блоке в г. Добрянке, ул. Лесная, 19, 1-й этаж, окно пластиковое, дверь железная, соседи хорошие. Рассмотрим оплату по сертификатам. Цена 500 тыс. руб. Тел. 8-919-714-17-14.
- БЛОК в г. Добрянке, р-н школы № 5, 3/5, 28 кв.м., в хорошем состоянии. Тел. 8-908-258-33-78.
- БЛОК в г. Добрянке, ул. Т. Резервы, 5, 5/5, новая входная дверь, душевая кабина. Цена 730 тыс. руб. Тел. 8-950-451-23-33.
- 2-комнатный БЛОК в г. Добрянке, в р-не школы № 5, 2-й этаж, 38 кв.м. Тел. 8-908-269-35-60.
- 1-комнатную КВАРТИРУ в п. Скальный, Чусовской р-н. Или МЕНЯЮ на КОМНАТУ в общежитии в г. Добрянке. Тел. 8-992-226-35-14.
- 1-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, лен. проект, 4/5, 34 кв.м., стеклопакеты, балкон утеплен. Цена 1 млн 20 тыс. руб. Срочно! Тел. 8-902-478-92-53.
- 1-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, ул. Энергетиков, 37, 3/5, 33 кв.м. Цена 1 млн 100 тыс. руб. Тел. 8-982-464-58-13.
- 1-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, ул. Копылова, 69, хрущ. проект, 5/5, 31,6 кв.м., пластиковые окна. Тел. 8-919-719-42-23.
- 1-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, ул. Победы, 9, 8-й этаж, 35 кв.м., встроенный шкаф. Или МЕНЯЮ на 2-комнатную КВАРТИРУ лен. проекта. Цена 1 млн 350 тыс. руб. Тел. 8-950-451-23-33.
- 1-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, камаз. проект, ул. Герцена, 33/5, 4/5, 28,7 кв.м. Цена 950 тыс. руб. Тел. 8-950-451-23-33.
- 1-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, камаз. проект, ул. Л. Чайкиной, 21, 5/5. Тел. 8-950-451-23-33.
- 1-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, ул. Энергетиков, 37, 5-й этаж, 33 кв.м. Цена 1 млн 200 тыс. руб. Тел. 8-950-451-23-33.
- 1-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, ул. Победы, 29, 2-й этаж, окна пластик, балкон застеклен. Цена 970 тыс. руб. Тел. 8-950-475-35-41.
- 1-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, ул. Герцена, р-н ТЦ «Семья», 1/5. Тел. 8-919-489-07-27.

АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ
«КЛЮЧ»
15 лет успешной работы!
все сделки с недвижимостью
консультации БЕСПЛАТНО!
8-902-64-766-76
8-982-45-25-212
г. Добрянка,
ул. Советская, 68, оф. № 8

- 2-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, ул. Победы, 11, 56,5 кв.м., 4/10, в ванной плитка, дверь железная. В подарок кухонный гарнитур. Цена 1 млн 750 тыс. руб. Тел. 8-908-275-67-07.
- 2-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, ул. Победы, 41, 1/5, 52,5 кв.м. Или МЕНЯЮ на 3-комнатную КВАРТИРУ, мкр-н школы № 5, кроме 1-го и 5-го этажей. Тел. 8-902-803-11-03.
- 2-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, 12, лен. проект, 53 кв.м., 2/5, требует ремонта. Цена 1 млн 380 тыс. руб. Тел. 8-950-451-23-33.
- 2-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, ул. Победы, 31, 2/5, без ремонта. Один собственник. Цена 1 млн 50 тыс. руб. Тел. 8-950-451-23-33.
- 2-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, ул. Победы, 12/1, 3-й этаж, 44 кв.м., комнаты изолированные. Цена 1 млн 230 тыс. руб. Тел. 8-908-251-28-13.
- 2-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, ул. Победы, 47, 1/5, 33 кв.м., ремонт. Цена 1 млн 200 тыс. руб. Тел. 8-950-451-23-33.
- 2-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, лен. проект, ул. Советская, 87/3, 1-й этаж, 48,4 кв.м., балкон 6 м, железная дверь. Цена 1 млн 360 тыс. руб. Тел. 8-950-451-23-33.

КОРОВИН ВЛАДИМИР
МИХАЙЛОВИЧ
• юридические консультации
• земельные споры
• составление договоров и исков
• представительство в суде
г. Добрянка, ул. Ленина, 35
(за городской баней)
Тел. 8-902-83-080-75

- 2-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, ул. Копылова, 63, 4/5. Тел. 8-904-846-92-01.
- 2-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, ул. Копылова, 65, 4/5, ремонт, в подарок кухонный гарнитур с варочной панелью. Цена 1 млн 100 тыс. руб. Тел. 8-950-451-23-33.
- 2-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, лен. проект, ул. Энергетиков, боковая, 5/5. Цена 1 млн 380 тыс. руб. Тел. 8-950-451-23-33.
- 2-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, 4/5. Тел. 8-951-947-62-38.
- 2-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, лен. проект, боковая, ул. Л. Чайкиной, 20. Цена 1 млн 330 тыс. руб. Тел. 8-912-980-78-01.
- 2-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, лен. проект, боковая, 4/5, большая лоджия, стеклопакеты с мебелью и бытовой техникой. Цена 1 млн 800 тыс. руб. Тел. 8-922-311-99-82.
- 3-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, ул. Копылова, 69а, 3/5, хрущ. проект. Цена 1 млн 450 тыс. руб. Или МЕНЯЮ на 1-комнатную КВАРТИРУ с доплатой. Тел. 8-902-645-21-23.
- 3-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, ул. Советская, 92, 8-й этаж, 67 кв.м. Цена 2 млн руб. Тел. 8-908-251-28-13.
- 3-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, ул. Победы, 29, 5/5, окна пластиковые, счётчики. Цена 1 млн 500 тыс. руб. Тел. 8-912-882-56-60.

- 3-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, моск. проект, р-н школы № 5, 3/5, ламинат, натяжные потолки, стеклопакеты, новая входная дверь, межкомнатные двери. Цена 1 млн 750 тыс. руб. Тел. 8-982-481-71-11.
- 3-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, ул. Победы, 53, 69 кв.м., 4-й этаж, комнаты изолированные. Цена 2 млн 700 тыс. руб. Тел. 8-908-251-28-13.
- 3-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, ул. Жуковского, 19, 5-й этаж, 57 кв.м., состояние хорошее. Цена 1 млн 550 тыс. руб. Тел. 8-908-251-28-13.
- 3-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, пер. Строителей, 8, нижнетагильский проект. Цена 1 млн 800 тыс. руб. Или МЕНЯЮ на 1-комнатную КВАРТИРУ с вашей доплатой. Тел. 8-902-630-15-67.

ЧАСТНЫЙ РИЭЛТОР
Демус Галина
НЕДВИЖИМОСТЬ
Анапа-Добрянка-Пермь
8-908-25-12-813

- 3-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, ул. Советская, 91, 2-й этаж, 60 кв.м., кухня, шкаф-купе, посудомоечная машина. Цена 1 млн 880 тыс. руб. Тел. 8-908-251-28-13.
- 3-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, ул. Герцена, 45, 3/9. Или МЕНЯЮ на 2-комнатную КВАРТИРУ с доплатой. Цена 2 млн 100 тыс. руб. Тел. 8-950-451-23-33.
- 3-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, пер. Строителей, камаз. проект, 5/5, 60 кв.м., рядом школа № 2. Собственник. Цена 1 млн 800 тыс. руб. Тел. 8-952-652-94-31.
- 3-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, пер. Строителей, 8, 62 кв.м., в хорошем состоянии. Цена 1 млн 500 тыс. руб. Тел. 8-904-843-23-41.
- 3-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, ул. Лесная, 15, моск. проект, 6/9, 67 кв.м. Или МЕНЯЮ на 1-комнатную КВАРТИРУ с доплатой. Цена 1 млн 780 тыс. руб. Тел. 8-950-451-23-33.
- 3-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, ул. Гайдара, 16, р-н школы № 5, 3-й этаж, ремонт, застеклённый балкон, парковка. Или МЕНЯЮ на 2-комнатную КВАРТИРУ в этом же районе не выше 4-го этажа. Цена 1 млн 850 тыс. руб. Тел. 8-950-451-23-33.
- 3-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, ул. Энергетиков, 17, дом из кирпича, 60 кв.м., 2/5, ремонт, сантехника новая, пластиковые окна, линолеум, ламинат, плитка, кафель, совмещённый санузел, плитка, застеклённый балкон 6 м. Цена 1 млн 770 тыс. руб. Тел. 8-950-451-23-33.
- 4-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, ул. Л. Чайкиной, 19, 76 кв.м., 4-й этаж. Цена 2 млн руб. Тел. 8-908-251-28-13.
- 4-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, ул. Энергетиков, 19, 1/9, сделан ремонт. Тел. 8-902-797-87-11.
- 4-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, ул. Л. Чайкиной, 19, 5/5, камаз. проект, 74 кв.м., в хорошем состоянии. Цена 1 млн 980 тыс. руб. Или МЕНЯЮ на 2-комнатную КВАРТИРУ. Тел. 8-950-451-23-33.
- КОТТЕДЖ в г. Добрянке, ул. Строганова, 17, 150 кв.м., новостройка, земельный участок 14 соток, все коммуникации. Цена 3 млн 100 тыс. руб. Тел. 8-950-451-23-33.

- КОТТЕДЖ в г. Добрянке на берегу, два этажа, баня, гараж. Или МЕНЯЮ, рассмотрим все варианты. Тел. 8-902-648-83-58.
- КОТТЕДЖ в г. Добрянке, ул. Трудовые Резервы, 185 кв.м., земельный участок 12 соток, гараж на два авто, баня с мансардой, теплица, все коммуникации, скважина. Тел. 8-950-451-23-33.
- ДОМ в г. Добрянке, два этажа, в центре, жилая 45 кв.м., земельный участок 6 соток, все коммуникации. Цена 2 млн 500 тыс. руб. Тел. 8-908-269-12-69.
- ДОМ в г. Добрянке, два этажа, в центре, новый, все коммуникации, земельный участок 10 соток. Тел. 8-902-806-24-06.
- ДОМ в г. Добрянке на берегу реки. Тел. 8-982-461-52-56.
- ДОМ в г. Добрянке, ул. 60 лет Октября, 49 кв.м., ветхий, крытый двор, сарай, летняя комната, баня, земельный участок 10 соток. Цена 980 тыс. руб. Тел. 8-908-251-28-13.
- ДОМ в г. Добрянке, р-н Хлебозавода. Тел. 8-908-248-38-03.
- ДОМ в г. Добрянке, ул. Рябиновая, два этажа, подвал, баня, газ, теплица. Цена 4 млн 200 тыс. руб. Тел. 8-908-251-28-13.
- ДОМ в г. Добрянке, ул. 9 Января, за Дворцом Культуры, 30 кв.м., земельный участок 6 соток. Или МЕНЯЮ на 1-комнатную КВАРТИРУ с вашей доплатой. Тел. 8-951-957-12-11.
- ДОМ в г. Добрянке, мкр-н За-добрянка, ул. Соловецких Юнг, 11, 52 кв.м., земельный участок 7,8 соток, рядом газ, на берегу р. Кама. Или МЕНЯЮ на 2-комнатную КВАРТИРУ. Тел. 8-982-482-82-25.
- ДОМ в г. Добрянке, мкр-н За-добрянка, ул. Дзержинского, 30 кв.м., пристрой, баня, вода, рядом газ, земельный участок 6 соток. Цена 1 млн 300 тыс. руб. Тел. 8-950-451-23-33.
- ДОМ в г. Добрянке, мкр-н Комарово, 28 кв.м., печное отопление, новая баня, овощная яма, рядом газ, вода, земельный участок 12 соток. Цена 1 млн 200 тыс. руб. Тел.: 8-982-464-43-45; 8-952-648-65-02.
- ДОМ в г. Добрянке, ул. Островского, 70 кв.м., большой крытый двор, сарай, баня, земельный участок 7 соток. Цена 1 млн 500 тыс. руб. Тел. 8-908-251-28-13.
- ДОМ в д. Завожик, ул. Луговая, два этажа, из кирпича, 74 кв.м., земельный участок 10 соток. Цена 900 тыс. руб. Тел. 8-982-452-52-12.
- ДОМ в п. Полазна, 50 кв.м., гараж, баня, яма, газ, вода, канализация, земельный участок 15 соток. Тел. 7-54-29.
- ДОМ в д. Борисово, Чусовской р-н, 62,1 кв.м., рядом р. Чусовая, земельный участок 14 соток. Собственность. Тел. 8-912-789-50-55.
- Земельный УЧАСТОК в г. Добрянке, в центре. Тел. 8-982-491-56-44.
- Земельный УЧАСТОК в г. Добрянке, ул. Сиреневая, 11, 12 соток, огорожен забором из профлиста, все коммуникации, фундамент для дома, сруб для бани. Цена 1 млн руб. Тел. 8-950-451-23-33.
- Земельный УЧАСТОК в г. Добрянке, мкр-н Комарово, 14 соток, ИЖС, огорожен, электричество. Или МЕНЯЮ на НЕДВИЖИМОСТЬ. Тел. 8-919-714-17-14.

Начало на стр. 2

- Земельный УЧАСТОК в г. Добрянке, мкр-н Комарово, ул. Пахнина, 11 соток, все коммуникации. Цена 500 тыс. руб. торг. Тел. 8-950-451-23-33.
- Земельный УЧАСТОК в г. Добрянке, ул. Свердлова, 10 соток. Цена 500 тыс. руб. Тел. 8-908-251-28-13.
- Земельный УЧАСТОК в г. Добрянке, ул. Сюзева, 11 соток, фундамент под баню 6х6, газ рядом. Цена 550 тыс. руб. Тел. 8-908-251-28-13.
- Земельный УЧАСТОК в г. Добрянке, ул. Комсомольская, 12 соток, баня, скважина, газ рядом. Цена 800 тыс. руб. Тел. 8-908-251-28-13.
- Земельный УЧАСТОК в г. Добрянке, мкр-н Лежгиха, дом, баня, две теплицы, гараж, смотровая и овощная ямы. ИЛИ МЕНЯЮ. Тел. 8-982-481-71-11.
- Земельный УЧАСТОК в г. Добрянке, ул. Исаева, 8,5 соток, с ветхим домом. Цена 600 тыс. руб. Тел. 8-902-800-43-51.
- Земельный УЧАСТОК в п. Шемети, 15 соток. Цена 300 тыс. руб. Тел. 8-919-714-17-14.
- Земельный УЧАСТОК в д. Заважик, 50 соток. Цена 550 тыс. руб. Тел. 8-908-251-28-13.
- Земельный УЧАСТОК в п. Шемети, 15 соток. Цена 280 тыс. руб. Тел. 8-919-714-17-14.
- Земельный УЧАСТОК в п. Ольховка, ул. Революции, 21, 15 соток. Цена 250 тыс. руб. Тел. 8-908-251-28-13.
- Земельный УЧАСТОК у д. Махнутино, первая линия от трассы Полазна-Чусовой, 255 соток. Цена 400 тыс. руб. Тел. 8-919-475-01-52.
- Земельный УЧАСТОК в с. Никифорово, 200 соток. Цена 550 тыс. руб. Тел. 8-919-475-01-52.
- Земельный УЧАСТОК в д. Борисово, 33 сотки, ИЖС, рядом р. Чусовая. Цена 250 тыс. руб. Тел. 8-950-447-49-81.
- Земельный УЧАСТОК у д. Казаево, 300 соток, первая линия от р. Чусовая, собственность. Цена 1 млн руб. Тел. 8-950-447-49-81.
- Земельный ПАЙ возле д. Ключи. Цена 50 тыс. руб. Тел. 8-992-226-35-14.

САД

- САД в СНТ «Юбилейный-2», 8,5 соток, дом 6х6, веранда, баня. Тел. 8-908-240-95-85.
- САД в СНТ «Юбилейный-1». Тел. 8-982-491-70-08.
- САД в СНТ «Дружба», 6-й сектор. Цена 65 тыс. руб. Торг. Тел. 8-922-311-99-82.
- САД в СНТ «Дружба», 5 соток, 1-й сектор, у воды. Тел. 8-951-947-86-38.
- САД в СНТ «Дружба», 5 соток, 3-й сектор. Тел. 8-982-492-03-04.
- САД в СНТ «Прогресс», дом, баня, хоз. постройка, посадки, свет, вода, межевание, останова рядом. Тел. 8-919-482-70-76.
- САД в СНТ «Прогресс», 5 соток, ухожен. Цена 15 тыс. руб., документы готовы. Тел. 8-950-440-79-30.
- САД в СНТ «Канал», 8 соток, дом. Тел. 8-904-843-15-52.
- САД в СНТ «Строитель», 6 соток, на берегу р. Кама, дом с мансардой, теплица, новая баня. Тел. 8-904-842-60-11.
- САД в СНТ «Строитель», 6 соток, на берегу р. Кама. Тел. 8-950-531-05-26.
- САД в СНТ «Ёлочка» в д. Лябово, дом два этажа, 4 сотки, все посадки, две теплицы. Тел. 8-902-837-27-17.

ГАРАЖИ

- ГАРАЖ в г. Добрянке, недостроенный, возможно под грузовое авто или трактор. Тел. 8-922-312-10-84.
- ГАРАЖ в г. Добрянке, ул. Ветеринарная, 4, 5х6, без ямы. Тел. 8-919-489-07-27.
- ГАРАЖ в г. Добрянке, р-н «Пяти дорог», под а/м «ГАЗель». Недостроенный. Тел. 8-919-489-07-27.
- ГАРАЖ в г. Добрянке, АГК «Апрель», овощная и смотровая яма, ворота железные. Тел. 8-919-706-41-85.

АВТО

ДОРОГО СРОЧНЫЙ ВЫКУП АВТОМОБИЛЕЙ
целых, битых, горелых, с проблемными документами, авто на запчасти.
Тел. 8-912-986-73-30

- а/м «Fiat Albea», 2008 г.в. Цена 190 тыс. руб. торг. Тел. 8-908-245-81-77.
- а/м «Chevrolet Lanos», 2006 г. Тел. 8-951-920-46-46.
- а/м «Лада Калина», 2010 г.в., пробег 110 тыс. км, сигнализация, магнитола, по ходовой и кузову в отличном состоянии. Зимняя резина в подарок. Цена 165 тыс. руб. Тел. 8-902-630-66-64.
- а/м «ВАЗ-2107», после кап. ремонта, цвет зелёный. Тел. 8-852-640-01-52.
- а/м «ВАЗ-21214» «Нива», 3-дверная, 2007 г.в. Тел. 8-908-278-15-79.
- а/м «ГАЗ-3129». Тел. 8-912-887-24-51.
- а/м «ГАЗель» борт. Цена 125 тыс. руб. Тел. 8-992-220-15-60.
- а/м «КАМАЗ-55102», 2010 г.в., сельхоз самосвал, 10 т, капремонт. Тел. 8-900-239-67-41.
- а/м «КамАЗ 65115», 2011 г.в., самосвал, 15 т. капремонт. Тел. 8-952-030-70-47.
- а/м «УАЗ-969» Волынь, 1993 г.в., пробег 34 тыс. км, двигатель «ВАЗ-93», 9,7 л. сил, в хорошем состоянии. Цена 50 тыс. руб. Тел. 8-908-266-85-04.

МЕБЕЛЬ

- КРОВАТКУ детскую. Тел. 8-992-233-81-02.

ПРОДАМ РАЗНОЕ

- ПРИЦЕП к мотоблоку. Тел. 8-908-270-42-34.
- Для двигателя ЯМЗ (маз): ПЛИТУ переходную двигателя ЯМЗ на КПП КАМАЗ 154, ZF 9, ZF 16, Shaft Gear (FAST GEAR), Renault B18, B9. Цена 12 тыс. 999 руб. Тел. 8-951-068-98-43.
- КАРТЕР делителя КамАЗ для ЯМЗ. Цена 11 тыс. 999 руб. Тел. 8-951-068-98-20.
- ВАЛ первичный КПП Урал скоростной на 28 зубцов с картером (камаз+ямз). Цена 22 тыс. руб. Тел. 8-960-067-46-73.
- ЗАПЧАСТИ к а/м «ГАЗ-53»; ДИСКИ литые; РЕЗИНУ R-13 шипованную; ПЛАЩ прорезиненный, р. 56-58; РАКОВИНУ из нержавеющей 60х80. Тел. 8-912-495-41-74.
- ПУШКУ тепловую электрическую 3 КВ. Тел. 8-902-835-03-88.
- БАК из нержавеющей для бани 70х50х40, 140 литров. Цена 9 тыс. 500 руб. Тел. 8-902-635-87-71.
- ТЕЛЕВИЗОР «Samsung»; ТЕЛЕВИЗОР «Sony». Тел. 8-952-327-22-01.
- МАШИНКУ «Forza sc-350» для стрижки овец, электрическую, б/у, в отличном состоянии. Тел. 8-992-220-72-75.
- ХОЛОДИЛЬНИК «Бирюса», в хорошем состоянии, недорого. Тел. 8-912-786-74-19 (звонить после 19 часов).

- БЕНЗОПИЛУ «Урал», цена 2,5 тыс. руб.; РОГА лося (вешалку), цена 3 тыс. руб.; УНТЫ из натурального меха, р. 41, цена 2 тыс. руб. Тел. 8-908-263-46-09.
- САНКИ. Тел. 8-992-233-81-02.
- Мужской КОСТЮМ классика, р. 46-48, в отличном состоянии. Тел. 8-952-322-82-88.
- ДУБЛЁНКУ женскую, цвет чёрный, отделка норкой, размер 48, цена 3 тыс. руб.; ПЛАЩ женский зима, с капюшоном, отделка песец, размер 48, цена 500 руб. Тел. 8-952-648-07-58.
- КРОССОВКИ «Dimeх», зимние, замша, цвет коричневый, р. 41, в хорошем состоянии. Цена 500 руб. Тел. 8-982-240-07-71.
- ПАМПСЫ для взрослых № 3; КАТЕТЕР для самокатеризации лубрицированный. Тел. 8-951-926-49-59.
- СИНТЕЗАТОР. Тел. 8-982-439-92-32.
- КУР-НЕСУШЕК, доминанты, молодые, яйценоские. Тел. 8-952-646-10-94.

ПРИЁМ ЧЁРНОГО И ЦВЕТНОГО ЛОМА
Аккумуляторы б/у. Платы (радио, TV, компьютеры)
Рог ЛОСЯ, МАРЛА
г. Добрянка, р-н ДСК, ул. Лесная с 09.00 до 19.00 без выходных
8-982-462-19-65

КУПЛЮ

- ГАРАЖ в г. Добрянке, в черте города, без ямы. Недорого. Тел. 8-950-445-79-13.
- ШКАФ для одежды 2-створчатый. Тел. 8-919-463-54-05.
- ФОРМУ для выпечки (орешницу) на газу. Тел. 8-952-644-74-92.
- КАРТОФЕЛЬ 20 вёдер, сорт «Никита» или «Голландка» белый. Тел. 8-950-473-35-87.
- ПЛАТЫ; РАДИОДЕТАЛИ. Тел. 8-902-807-03-82.

МЕНЯЮ

- 2-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, лен. проект, 5/5 на 1-комнатную КВАРТИРУ. Тел. 8-908-244-50-72.

СДАМ

- 1-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, р-н больницы. Тел. 8-908-267-15-60.
- КОМНАТУ в 2-комнатной КВАРТИРЕ в г. Добрянке, в центре, с мебелью, интернетом, для 1 человека, без в/п, сроком до 6 мес. Тел. 8-958-143-39-98.
- 1-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, ул. Герцена, лен. проект, 1/5. Тел. 8-922-312-10-84.
- 1-комнатную КВАРТИРУ в п. Полазна, 1-й этаж. Тел. 8-908-274-55-08.
- 3-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, с мебелью, бытовой техникой. Тел. 8-965-556-09-66.
- 3-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, ул. Копылова, 69а, 3/5. Цена 13 тыс. руб. в месяц. Тел. 8-902-645-21-23.
- САД В СНТ «Дружба», 5 соток, с последующим выкупом. Тел. 8-951-930-39-79.

СНИМУ

- 1-2-3-комнатную КВАРТИРУ в г. Добрянке, с мебелью и бытовой техникой. Тел. 8-982-481-71-11.

РАЗНОЕ

- Отдадим КОТА в г. Добрянке, пер. Строителей, 8, на улице возле подъездов, живёт рыжий кот, скорее всего, кто-то оставил его на произвол судьбы.

- Кот очень ласковый! Скоро зима, может, кто-то заберёт его в свой дом. Тел. 8-952-644-74-92.
- Отдам в хорошие руки трёх КОТЯТ (коты), едят всё, к лотку приучены. Тел. 8-904-845-94-57.
- Отдам в заботливые руки КОТЁНКА от домашней кошки-мышеловки, кот, пять месяцев, окрас чёрный, здоровый, добрый. Тел. 8-951-946-33-47.
- Отдам КОТЯТ в хорошие руки. Тел. 8-919-718-46-98.
- Отдам СОБАКУ, овчарку, возраст пять лет, в свой дом. Тел. 8-919-473-86-41.
- Найден молодой КОТИК, пушистый, верх и хвостик серые, лапки белые. Отдадим в добрые руки. Тел. 8-950-456-20-14.
- Отдам пластмассовые ТОРГОВЫЕ МАНЕКЕНЫ, мужские и женские. Тел. 8-912-787-14-16.
- Отдам ОБУВЬ женскую, р. 40-41, разных сезонов. Тел. 8-961-757-26-61.
- Отдам СТЕНКУ б/у. Самовывоз в г. Добрянке. Тел. 8-982-458-04-56.

СКЛАД-МАГАЗИН
реализует дерево:
➤ евровагонка от 2 м
➤ доска сухая
➤ погонажные изделия:
плинтус, наличник, папильотки,
условные элементы, домашняя обшивка
банные двери в наличии и под заказ
садовые туалеты
кровельное железо
штaketник для забора
любых размеров, разных цветов
поступление металлопроката
➤ труба профильная:
15х15 20х20 20х40 40х40 30х30
➤ арматура
резка металла бесплатно!
г. Добрянка, ул. Ветеринарная, 9
8 (34265) 2-10-86; 8-908-275-55-56

Продам готовый БИЗНЕС
по цене оборудования
8-902-800-43-51

**ПЕСОК * ПГС
ЩЕБЕНЬ * ТОРФ
ТРУБА НКТ 73**
От мешка до самосвала!
8-982-491-91-85

**ОТОПЛЕНИЕ
ВОДОСНАБЖЕНИЕ
частных домов**
8-950-45-98-115
8-952-33-76-294

**НАВОЗ ПЕРЕГНОЙ.
чёрная земля.**
8-950-46-02-903

Утерян аттестат на имя
Бардашова Михаила Сергеевича
нашедших просьба вернуть.
Обращаться по тел. 8-982-490-08-84

Уважаемые читатели! В нашей газете вы можете подать
ПОЗДРАВЛЕНИЕ, БЛАГОДАРНОСТЬ, СОБОЛЕЗНОВАНИЕ
ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ: **ПОЗДРАВЛЕНИЕ С ФОТО** – 200 руб.
БЛАГОДАРНОСТЬ – 150 руб.
НЕКРОЛОГ С ФОТО – 150 руб.
Подать свой текст вы можете:
• в редакции (г. Добрянка, ул. Советская, 68, офис №2),
• по тел.: 2-28-19, 8-919-48-20-800,
• по электронной почте: p-dobr@mail.ru

**ПИЛОМАТЕРИАЛЫ
ДРОВА, ГОРБЫЛЬ
НАВОЗ
ПГС**
8-912-88-46-691
ЭКСКАВАТОР
ПОГРУЗЧИК-САМОСВАЛ

Ремонт холодильников, стиральных машин, водонагревателей и их установка
Срок гарантии от 6 до 12 месяцев
Пенсионерам скидки
Выезд мастера на дом
Быстро. Качественно.
Тел.: 8-902-80-25-911, 2-09-16

ПИЛОМАТЕРИАЛ
от производителя
хвойных пород, липа
в наличии и под заказ
отходы лесопиления (дрова)
8-908-261-69-63 (Николай)
8-904-843-23-31 (Дмитрий)

БРИГАДА
КРОВЕЛЬНЫЕ работы,
ОТДЕЛКА, сайдинг,
ЗАБОР (установка, изготовление)
АКЦИЯ! Заборы 20 тыс. руб.
8-982-254-37-82

РЕСТАВРАЦИЯ ОБУВИ
от КИРОВСКОЙ ОБУВНОЙ ФАБРИКИ
10 октября (Суббота) с 09:00 до 14:00
г. Добрянка, ул. Советская, 96/в
в здании «Спорт-комплекс»
в продаже мужская ОБУВЬ пр-во г. Киров

БРИГАДА
ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ
ФУНДАМЕНТ, КРОВЛЯ, ЗАБОР, КРЫША
РЕМОНТ СТАРЫХ ДОМОВ
8-958-88-22-754

ООО ПЕРМСКИЙ ЦЕНТР СЕРТИФИКАЦИИ
ОФОРМИТ ПЕРЕОБОРУДОВАНИЕ АВТО
ЛЕСОВОЗ, ИЖС, ГАЗ, САМОСВАЛ, ЭКСКАВАТОР, АВТОБУС И ДР.
ИЗГОТОВЛЕНИЕ ДУБЛИКАТОВ ГОС.НОМЕРОВ
8 (342) 288 02 88 8 (912) 061 67 89

**БЕСПЛАТНЫЙ
ВЫВОЗ**
• БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ
• СТАРЫХ ВАНН
• ЖЕЛЕЗНЫХ ДВЕРЕЙ
• МЕТАЛЛОСОДЕРЖАЩЕГО МУСОРА
• МАКУЛАТУРЫ (от 10 кг)
УТИЛИЗАЦИЯ СТАРОЙ МЕБЕЛИ
ВЫВОЗ СТРОИТЕЛЬНОГО МУСОРА
тел. 8-908-270-56-19 zachiska59.ru

РЕПЕТИТОР
по математике
8-912-988-46-61

Сдам в АРЕНДУ или ПРОДАМ
производственные
и офисные помещения
8-919-487-28-55
8-902-471-04-85

Рацион для школьника

Известно, что с сентября по всей России для учащихся 1-4 классов организовано бесплатное сбалансированное школьное питание. Эта мера направлена на улучшение здоровья школьников. Но, если дети дома будут есть что попало, эту задачу не решить. Так каким же должен быть правильный рацион ребенка?

Необходимый минимум

Главное правило, которым надо руководствоваться, составляя рацион школьника, — сбалансированность. В меню детей и подростков должны быть все макроэлементы, белки, жиры и углеводы в нужных пропорциях.

По мнению диетологов, в рационе ребенка обязательно должен присутствовать белок, который содержится в мясе, рыбе, морепродуктах, молочной продукции, яйцах, орехах и бобовых; жиры, как животного, так и растительного происхождения (первые содержатся в масле, сливочном масле и молочной продукции, вторые — в растительном масле, авокадо и орехах); углеводы, о пользе которых мы ниже поговорим подробнее.



Выбирая белковые продукты для школьного питания, специалисты рекомендуют отдать предпочтение нежирному мясу (говяжья вырезка, телятина, куриная грудка и грудка индейки, кролик), а вот рыбу можно употреблять любую — ту, которая больше нравится, ведь жиры у любой рыбы полезны.

Большую роль играет способ приготовления. Независимо от того, есть у ребенка проблемы с весом или нет, продукты лучше варить, тушить, запекать, готовить на пару или в мультиварке. Постарайтесь меньше пользоваться растительным маслом и сковородой. В приготовлении можно использовать натуральные приправы, соль в умеренных количествах (либо соевый соус) или готовить домашние соусы: с лимонным соком, с томатной пастой или помидорами, на кефире или йогурте с добавлением зелени.

— Молочную продукцию лучше разделить на две группы: качественная и

десертная. К качественной «молочке» относятся те продукты, что содержат большее количество белка, меньшее количество ненужных жиров и сахара: творог до 9% жирности, сметана до 20%, сливки, кефир, несладкие йогурты, сыр, — объясняет детский диетолог Ирина Пышная. — Десертная молочная продукция — сладкие йогурты, творожная масса 23% жирности, творожные глазированные сырки с заменителями молочного жира. Количество этих продуктов в рационе нужно контролировать, как сладости.

Что же до яиц, то их лучше есть не больше раза в день. Способ приготовления также имеет значение: лучше отварить, чем зажарить на сковороде на растительном масле.

Другая важная составляющая детского и подросткового рациона — углеводы. И самые верные их источники — каши. Выбирайте те, которые насыщают надолго: гречневую, геркулесовую, пшеничную, ячневую, перловую, булгур, коричневый, бурый, дикий рис.

— Более полезен именно бурый, нешлифованный, дикий рис, который сохраняет свою оболочку. Он богат витаминами группы В, РР, Е, каротином, кремнием. Кроме того, рис содержит еще и лецитин и не содержит глютен, что важно для тех, у кого есть его непереносимость. Также нет его и в гречневой каше, которая считается хорошим источником белков и углеводов, содержит витамины группы В, цинк, железо, медь, магний и кальций, — объясняет врач-диетолог Ирина Торопыгина. — Но надо понимать, что каши — это не гарнир, а отдельный продукт, которым лучше не злоупотреблять. Его желательно употреблять в первой половине дня, на завтрак. Кашу можно употреблять несколько раз в неделю, желательно в дни физической активности. Потому что это углеводы, и для того, чтобы их потратить, нужна какая-то нагрузка. На завтрак можно кашу сочетать с белком — йогуртом, творогом, сыром.

Не забывайте о фруктах в детском рационе. Берите те, что нравятся ребенку, но учитывайте их количество. Фруктов ребенок должен съедать не более 250 граммов в день.

— Фрукты — это сахар. Сахар — это провокация поджелудочной железы на выброс инсулина. Чем больше сахара в рационе, тем чаще выброс. Тем больше шансов приобрести состояние инсулинорезистентности, и



лишние килограммы в том числе. Часть неизрасходованного в энергию сахара, аккуратно «разложенного» инсулином по клеткам, превращается в жиры и откладывается про запас, — рассказывает Ирина Пышная. — Среди овощей стоит сделать упор на свежие овощи: больше «сложной» клетчатки.

Что лучше — соки или компоты?

Начнем с того, что компот можно приготовить по-разному. Можно использовать для приготовления сладкие сиропы, всыпать туда стакан сахара, и тогда компот или морс несколько не будет уступать соку по калорийности и инсулиновому отклику. Поэтому, если отдаете предпочте-

На пермском портале «Управляем вместе» создан сервис для жалоб родителей на организацию горячего питания в школах, которым может воспользоваться любой родитель — вместе. permkrai.ru. В течение 8 дней по жалобе будет дан ответ и проведена проверка.

ние компотам и морсам для своего ребенка, готовьте их правильно! Как можно меньше сахара в рецепте, как можно больше свежих ягод или сухофруктов. Сок тоже бывает разный: пакетированный и свежевыжатый. И тот, и другой — сахар. Стакан свежевыжатого (200 мл) содержит в составе сок минимум четырех фруктов, а стакан пакетированного — фруктовый концентрат и сахар, равный по количеству тому, что несут природные сахара в свежевыжатом соке. И в том, и в другом случае количество сахара большое. Только подумайте: съесть за один раз четыре апельсина даже взрослому не по силам, а вот выпить из них сок одним залпом — запросто! Давайте ребенку стакан сока раз в несколько дней, чтобы не провоцировать вкусовые рецепторы на привыкание к сладкому вкусу, а поджелудочную железу — на резкий выброс инсулина.

Приветствуется разнообразие

Согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям, нельзя, чтобы в школьном рационе одни и те же продукты повторялись в один и тот же день или в последующие два дня. Когда ребенок учится в школе, возможно, это удастся выполнить, а если на дистанционном обучении, получается, что родителям нужно каждый день готовить разную еду. Но набор необходимых продуктов относительно небольшой. Чтобы взрослым было легче организовать питание ребенка, достаточно всегда держать на кухне минимальный запас: мясо и рыбу в морозилке, крупы, овощи и фрукты, свежую молочную продукцию и яйца. И приготовьтесь делать заготовки.

— Порезать кусочками по 100-150 граммов рыбу, мясо. Положить их в отдельные пакеты (можно сделать котлеты) и заморозить. В этом случае достать один кусочек мяса (котлету), положить в пароварку и приготовить свежий ужин ребенку не составит большого труда, — рекомендует Ирина Пышная. — Злакам и овощам достаточно просто быть на кухне. Их приготовление не занимает много времени. При желании можно также делать заготовки для супа или вторых блюд с овощами (обжаренные овощи — жарка или соус, заправки для супов).

Расширить рацион поможет разная подача блюд. Например, один день на завтрак подаете отварное яйцо с бутербродом из цельнозернового хлеба с овощами, зеленью и кусочком слабосоленой семги. На другой день в основу завтрака также закладываете яйцо, только уже готовите омлет с молоком, грибами и стручковой фасолью. Список продуктов потихоньку растет, рацион становится разнообразнее. Не беритесь за все и сразу. Начните с малого и постепенно наращивайте темп. Если завтрак у ребенка строго определен (кашей или отварным яйцом с бутербродом), оставьте так, как ему нравится. Заимейтесь обедом и новыми рецептами супов. Одного нового рецепта супа в неделю будет достаточно. Как только этот рецепт приживется в основном меню ребенка, приступайте к следующему.

С учетом школьного питания

Идеально было бы получать школьное меню на руки и готовить домашнюю еду с учетом этой информации. Но в большинстве случаев такой возможности нет. Поэтому родителям приходится двигаться вслепую. Но вы всегда можете поговорить с ребенком и узнать, что давали на обед в школе, и подстраиваться по ходу.

Спросите, что он ест из школьного меню, и запишите это. Часто бывает ситуация, когда ребенок ест либо то, либо другое. Например, «завтрак я ем, обед я не ем». «Гречку я ем, а котлета невкусная». Или «сосиску я ем, а макароны слиплись комком». «Чай я пью, а булку не ем: я на диете». Эта информация поможет вам узнать о его вкусовых предпочтениях и подстроить домашнее меню так, чтобы общий рацион получился полноценным и сбалансированным. Например, если вы отделили, что ребенок отказывается есть мясо в школе, добавляйте его в домашнее меню.

Постарайтесь, чтобы ребенок в школе полноценно питался, а не перекусывал, он может съесть много полезных продуктов калорий на 500 и перебить весь аппетит. Этот механизм — одна из самых грубых пищевых ошибок, и при систематическом повторении может привести к сбою пищевого поведения и остаться вредной привычкой во взрослом возрасте.

По материалам V1.RU