



Куда пропал «Дзержинский»?

На планёрку мэру

стр. 2

«Охота» на фото

Новости

стр. 3

Портрет учителя

Праздник

стр. 10

[www.nepsite.ru](http://www.nepsite.ru), [vk.com/nepsite](https://vk.com/nepsite)

**УХТИНСКИЙ  
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК**

№ 38 (441) 28 сентября 2017 г. 6+

# НЭП

поделись нэпом

**УХТИНСКИЙ  
ГОРОДСКОЙ ПОРТАЛ**

[www.nepsite.ru](http://www.nepsite.ru)

## Грант на... звёзды

### В ГПЛ открыли музей астрономии и космонавтики

Фото Олеси КОЛЕСНИК

«Мы контактировали с президентом регионального фонда «Общее культурное достояние», и именно он, опираясь на хорошие успехи наших ребят в олимпиадах и научных состязаниях по этому предмету, предложил открыть такой музей на нашей базе. Аналогичный есть только в Сыктывкаре», — рассказала преподаватель физики и астрономии гуманитарно-педагогического лицея Ида Горбачева. Проект удалось реализовать на средства гранта в рамках конкурса социальных и культурных проектов ПАО «ЛУКОЙЛ» в Республике Коми и Ненецком автономном округе. Среди экспонатов — бинокли, звёздные карты, всевозможные методические пособия и т.д. Самый ценный — профессиональный телескоп стоимостью 150 тысяч рублей. «Конечно, мы довольны. Ещё бы глобус Луны и, может быть, Марса для полного счастья», — улыбается Ида Николаевна. В планах — организация конференций и интеллектуальных марафонов для школьников города, привлечение астрономов-любителей Ухты к проведению занятий. «Теперь на астрономии стало гораздо интереснее, — делится одиннадцатиклассница Арина Швец. — Нравится собирать пазлы, по которым изучаем созвездия. Особенно хорош телескоп, весьма мощный. Ждём, когда погода позволит выйти в экспедиции, и опробовать его в действии в условиях природы».



[www.taibala.ru](http://www.taibala.ru)  
**Тайбала**  
 РОДНАЯ ОКОННАЯ КОМПАНИЯ  
**700-800**  
 8(8216)  
 Реклама

Ваши отклики мы будем рады видеть на сайте: [www.nepsite.ru](http://www.nepsite.ru)

**«Мебель мечты»**  
 Сосногорск, ул. Нагорная, 2а

гостиная от 10 000 р. шкафы от 6500 р.  
 мягкая мебель в наличии кухня от 13 000 р.

**АКЦИЯ!**  
 При покупке товара от 10 т.р. скидка 1000 р. НА ВСЁ

доставка по Сосногорску бесплатно

т.: 8(82149) 5-66-06, 8-904-227-93-58

компания **ОКНОМАРКЕТ**  
 качество, которому доверяют

**Окна, двери, балконы, лоджии**  
**Ремонт ПВХ-окон**

Запись на бесплатный замер по телефону и на сайте  
**8(8216) 70-30-30**  
[www.oknomarket-komi.ru](http://www.oknomarket-komi.ru)

Ухта, пр. Ленина, 2/15  
 ДБ «Сервис», 2-й этаж

**скидка 25%**

**магазин**

**Книжный червь**

**читайте, познавайте, отдыхайте с нами!**

- Учебники и рабочие тетради по школьным программам
- Скидки на коллективные заказы
- Канцтовары, дневники
- Чтение на лето

Ухта, ул. Оплеснина, 12, т. 744-353

СТОМАТОЛОГИЯ

Тел. 8 (8216) 75-30-69  
 г. Ухта, ул. Бушуева, 1, 10 этаж  
[www.korall-plus.ru](http://www.korall-plus.ru)

**Коралл ПЛЮС**

Эстетическая реставрация  
 Все виды лечения  
 Все виды протезирования  
 Лечение десен  
 Хирургия

Отбеливание зубов

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Фото Олеси КОЛЕСНИК



В Центре юных техников презентовали новое оборудование для занятий робототехникой. Его приобрели в рамках муниципального проекта «Народный бюджет». Цена вопроса – 400 тысяч рублей, из которых 300 – выделены из республиканского бюджета. Как рассказала заместитель директора по учебно-воспитательной работе ЦЮТ Светлана Зверева (на фото), робототехникой в Центре занимались три года назад, в этом году уже насчитывается шесть групп. Заключён договор сетевого взаимодействия, предполагающего проведение уроков на базе учреждения для учащихся школ. Кроме этого, планируется закупка оборудования для дошкольников.

### Работы в заказнике Белая Кедва приостановлены

Работы ООО «Ухтагеосервис» на месторождениях, расположенных в поймах ручьёв, притоков Белая Кедва, которые явились источником загрязнения реки взвесями, приостановлены с 8 сентября и по настоящее время не проводятся. Об этом в понедельник сообщило Управление Росприроднадзора по Республике Коми.

Напомним, тревогу забили местные жители, рыбачившие там 8 июля. Видео, свидетельствующее, как сильно замутилась на поверхность воды в ручьях, притоках реки, они передали в профильные экологические службы.

«НЭП» сообщал об инциденте в нескольких публикациях.

По результатам внеплановой выездной проверки в отношении ООО «Ухтагеосервис» за нарушения в области охраны окружающей среды привлечены к административной ответственности виновные лица. Сумма наложенных штрафов составила 918 тысяч рублей.

Управление Росприроднадзора также отмечает, что работы по разработке Среднекыввожского месторождения, связанные с нарушением почвенного покрова, проводились Обществом без наличия соответствующего разрешения. Нарушены требования ФЗ «Об охране окружающей среды» и нормы Земельного кодекса.

Вынесены Постановления о назначении административного наказания в виде административного штрафа в размере 30 тыс. рублей — на юридическое лицо и 5 тыс. рублей на гендиректора общества. ◀

Фото Олеси КОЛЕСНИК



### ФОТОФАКТ

В парке КиО продолжается благоустройство водоёма. Работы, которые выполняет МКП «Ухтаспецавтотдор» совместно с ООО «Газпром трансгаз Ухта», ведутся с начала сентября. Их планируют завершить к концу сезона (ориентировочно к середине октября). Как сообщил начальник Спецавтотдора Сергей Буторин, предполагалось выполнить весь объём за две недели, но из-за дождей сроки пришлось скорректировать. На данный момент приступили к восстановлению плотины. «На сегодня со дна озера вывезено порядка 4300 кубических метров ила. Плотины уже зацементировали. Будут установлены железобетонные блоки», - сказал С. Буторин.

## На планёрку мэру

На ухтинском городском портале «НЭП» ([www.nepsite.ru](http://www.nepsite.ru)) открыт раздел «На планёрку мэру». Все сообщения автоматически перенаправляются на электронную почту мэра Ухты Магомеда Османова и его заместителей.



### ИЗ ПОСЛЕДНИХ СООБЩЕНИЙ

«С улиц города незаметно начали исчезать напоминания об её истории. Вначале при сносе зданий УМЗ ушла в небытие мемориальная доска, рассказывающая о скважине, пробуренной в 1917 году, из которой в 1920-21 гг. добывали нефть рабочие первого в Коми крае советского нефтепромысла.

Потом пропала с дома №21а по ул. Семьяшкина мемориальная доска первому буровому мастеру Семьяшкину Г.А., в честь которого и была названа эта улица. Доска была открыта в 1973 году.

После ремонта Дворца культуры исчезла мемориальная доска, посвящённая Герою социалистического труда Щербине Б.Е., открытая 5 октября 2004 года.

После обшивки здания бывшего института «ПечорНИПИнефть» (ул. Октябрьская, 11) пропала мемориальная доска, посвящённая Коновалову В.А., первому директору института. И висевшие рядом две памятные доски: одна, посвящённая ул. Октябрьской — первой улице города, а вторая, сообщающая, что архитектором здания являлся Мурзин П.К.

А летом этого года пропал памятник Ф.Э. Дзержинскому, открытый в 1987 году у здания Лесного техникума по адресу: ул. Дзержинского, 17».

### КОММЕНТАРИЙ

**Василий Завьялов,** директор индустриального института (СПО) УГТУ:

— Реставрация памятника не проводилась свыше 25 лет, летом его демонтировали для реконструкции. Сама фигура (из гранита) в глобальных работах не нуждается, её просто приведут в порядок. Полностью изменится постамент, который сделан из металлической трубы. Внешне будет напоминать тот, что стоял в Москве на Лубянке. Проект выполнен студентами УГТУ. Словом, вид будет шикарный. «Дзержинский» вернётся на своё место не позднее 20 декабря, когда будет отпразднован столетний юбилей КГБ. Принято решение разместить его в сквере слева от входа в колледж, чтобы была возможность проводить перед зданием торжественные мероприятия.

Фото макета Олеси КОЛЕСНИК



Ваши отклики мы будем рады видеть на сайте: [www.nepsite.ru](http://www.nepsite.ru)

Ювелирный салон

# СИЛВЕР

Ювелирный салон

-10%

В ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

-15%

МОЛОДОЖЁНАМ НА ОБРУЧАЛЬНЫЕ КОЛЬЦА

-20%

НА ИЗДЕЛИЯ С БРИЛЛИАНТАМИ

ТЦ «БЕРЁЗКА»

ул. ОКТЯБРЬСКАЯ, 38



# Один день из жизни России

Фотографии Марины СИВАКОВОЙ

Корреспондент корпоративной газеты ООО «Газпром трансгаз Ухта» приняла участие в национальном фотопроекте «Один день из жизни России».

22 сентября в стране развернулся настоящий фото-флешмоб, в нём приняли участие 100 профессиональных фотографов, которые в течение суток с 00:00 часов до 24:00 условленного дня во всех точках страны снимали самые разные стороны жизни нашей необъятной Родины. Организатором выступил Культурный проект «РУСС ПРЕСС ФОТО».

Задача проекта — показать в фотографиях полную картину одного дня из жизни нашей страны, а задача фотографов — сделать нескучные, нестандартные и «говорящие» фото-

графии. Итогом проекта станет выпуск уникального фотоальбома — исторического документа фото-летописи России, издание которого намечено на конец этого года.

Марина Сивакова приняла участие в российском проекте по приглашению Василия Прудникова, директора Культурного проекта «РУСС ПРЕСС ФОТО», и при содействии руководства ООО «Газпром трансгаз Ухта».

Вертолётом фотографа доставили на самую северную в мире компрессорную станцию «Байдарацкую», где Марине удалось снять и газавиков, работающих в трудных климатических условиях, и удивительную природу тундры.

«С 4 утра 22 сентября я «охотилась» на северных оленей. Это для меня несколько непривычные условия работы, но от этого только интереснее. Надеюсь, мои фотографии украсят такой масштабный проект», — отметила Марина Сивакова.

Миссия проекта важна и благородна — напомнить россиянам и показать мировому сообществу, что Россия велика, прекрасна и могущественна. ◀

Дарья Майорова



Ваши отклики мы будем рады видеть на сайте: [www.nepsite.ru](http://www.nepsite.ru)

реклама

**l'Amie**  
салон красоты

Ленина-77  
т.: 791-911  
8-950-308-47-52

Космонавтов-7  
т.: 72-22-00  
8-904-109-98-98

Часы работы:  
с 9:00 до 19:00, без выходных

**Дамские мастера**  
Юрова Алена  
Моисеева Светлана  
Чипсанова Юлия  
Сорокина Ольга

**Визажист - Исприян Марина**

**Мужские мастера**  
Эрфурт Евгения  
Камурко Ирина  
Гущина Наталья

**Мастера маникюра и педикюра**  
Артеева Анастасия  
Малинецкая Елена  
Повитчан Зоя

◆ парикмахерские услуги  
◆ горячие ножницы  
◆ окраска  
◆ биоламинирование волос  
◆ свадебные причёски  
◆ наращивание ногтей  
◆ шеллак  
◆ маникюр  
◆ педикюр  
◆ ламинирование ресниц  
◆ макияж  
◆ косметолог  
◆ коллагеновое обёртывание

**НОВИНКИ!**  
прикорневои объём (Boost Up)  
кератиновое выпрямление (Blowout)  
29,30 сентября косметолог Михаил Гоман - ботокс, морщины, татуаж

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

реклама

**Торекс**  
стальные двери

**новосёл**  
НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ВАШУ КВАРТИРУ  
объявляет  
**Сезон жарких скидок**

**-10%** На все стальные двери Торекс®

Торопитесь, акция действует до 30 сентября

Ухта, Бушуева, 18а, 1 этаж, т. 8(8216) 73-88-55  
Водный, Гагарина, 10, т. 8(8216) 78-48-48  
Сосногорск, 6 микрорайон, 1, т. 8(82149) 5-25-00

Пластиковые окна  
от 13 300 руб.

**Мир Ремонта**  
Реклама

Более 1500 коллекций обоев от лучших производителей!

Более 10 000 оттенков красок, колеровка

ПОПОЛНЕНИЕ КОЛЛЕКЦИЙ ОБОЕВ - 1 РАЗ В МЕСЯЦ

ул. Железнодорожная, 16а  
тел. (8-8216) 75-07-04, факс 75-17-17

169300, Республика Коми, Ухта, ул. Озёрная, 3, стр. 76  
гостиница «Тиман», 1 эт.

(8216) 7-1111-7, 7-1001-7  
e-mail: 7-1111-7@mail.ru

общество с ограниченной ответственностью

**РУССКИЙ АЛЮМИНИЙ**

www.russianaluminum.ru

ОКНА, балконы, лоджии, входные группы, фасады, витражи, офисные перегородки, секционные ворота, роллеты, листгиб

При заказе ОКОН ПВХ - москитная сетка или детский замок BSL в ПОДАРОК



С 1997 г. на рынке услуг

**ООО «ЛАЛИС»**

**РАБОТЫ НА ДАЧАХ**

- Копка огородов, уход за дачей
- Копка и чистка колодцев
- Сборка срубов, обшивка
- Настил пола, крыш
- Веранды, сараи, заборы
- Электроработы и многое другое

**РЕМОНТ И ОТДЕЛКА КВАРТИР, ВАННЫХ**

Вызов на дом сантехников, электриков, плотников, грузчиков.

Уборка квартир, мойка окон.

**СЛОМ СТЕН И РАЗБОРКА ПОЛА**

ГАРАНТИИ. СРОКИ. ВСЁ В ДОГОВОРЕ. ЗВОНИТЕ!!!

(8216) 71-19-19, 76-19-19, 8-904-224-79-29

Ухта, ул. Дзержинского, 11, офис 11  
e-mail: ooo.lalis@yandex.ru

# 30 ошибок при ремонте квартиры

1. Объединять ванную и туалет советуем только небольшим семьям (из 2 человек) и холостякам. В ином случае необходим туалет — «дублёр».
2. Для полов на кухне выберите плитку, даже современный линолеум не справится с этой ролью.
3. Если ваша жена хочет сделать ремонт сама, опираясь на увиденные ею квартиры друзей и знакомых, не перечьте ей. Только оговорите постоянный контроль за проектом с вашей стороны и со стороны дизайнера. Тогда вы получите красивый уникальный интерьер и счастливую жену.
4. Идея покрасить стены кажется уже не такой гениальной, когда вокруг выключателей появляются следы от пальцев.
5. Вытяжка на кухне обязательно должна быть продуманной. Гофр нужно спрятать,

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
любой сложности

- БЕСПЛАТНЫЙ выезд на замер
- ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА
- УСЛУГИ ЭЛЕКТРИКА по доступным ценам
- РЕМОНТ КВАРТИР «под ключ»

**рассрочки\* скидки**

ул. Интернациональная, 57, офис 19, т. (8216) 77-59-59

6. Свободное пространство под ванной закладывать нельзя. Доступ к трубам и кранам, расположенным в этом месте, вам рано или поздно потребуется.
7. При планировании кухни учтите, что рабочее место должно быть рядом с варочной панелью. Нести мясо через всю кухню также неудобно, как резать его прямо над плитой.
8. Откажитесь от ковровина ещё на стадии планирования ремонта, у этого материала больше недостатков, чем достоинств.
9. Синий, малахитовый и серо-

- голубой цвет в ванной комнате — не лучший выбор.
10. Верхние шкафы на кухне должны соответствовать уровню глаз, не ниже, но и не выше.
11. При всей красоте ламината на кухне ему не место, если потечёт вода, то придётся перекладывать полы.
12. Белая плитка в ванной комнате создаёт не только ощущение чистоты, но и ощущение больницы. Лучше использовать светлый оттенок или комбинировать цвета.
13. В прямоугольной кухне расставлять мебель нужно «уг-

**РЕСТАВРАЦИЯ ВАНН**  
САНТЕХНИЧЕСКИЕ И ЭЛЕКТРОМОНТАЖНЫЕ РАБОТЫ  
ВАННЫЕ КОМНАТЫ ПОД КЛЮЧ

ДО ПОСЛЕ

Т. 8-912-133-24-40

**МАГАЗИН**  
для дома и дачи - УДАЧНЫЙ ВЫБОР

ТОВАРЫ ДЛЯ ДАЧИ  
МЕТАЛЛОПРОКАТ ПО 3 М  
ЭЛЕКТРО-СЛЕСАРНЫЙ ИНСТРУМЕНТ  
СВАРОЧНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ  
ТУРИСТИЧЕСКИЕ ПЛИТЫ  
ЗАМОЧНО-СКОБЯНЫЕ ИЗДЕЛИЯ  
САНТЕХНИЧЕСКИЕ ИЗДЕЛИЯ  
ЛАКОКРАСОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ  
АНТИМОСКИТНЫЕ СЕТКИ  
ЗАЩИТА ОТ НАСЕКОМЫХ

Ухта, ул. Севастопольская, 8  
Т. 71-09-09

Пн-Пт: 9:00 до 18:00  
Сб: 10:00 до 16:00  
Вс: 10:00 до 15:00

**ARTES**  
оконные системы

Пенсионерам скидка всегда **5%\***  
Сезонная скидка **25%\***

**ПОДАРКИ**

Ухта, 30 лет Октября, 4 ☎ 794-111  
Сосногорск ☎ (82149) 5-03-72

10 ЛЕТ НА ЗАЩИТЕ КОМФОРТА **Рассрочка\*\***

\*\* рассрочка предоставляется ООО «Стройпрофиль»  
\* подробности и сроки акции узнавайте у менеджеров, скидки действуют только на ПВХ-окна

**МЕБЕЛЬ**  
Ваш стиль

**МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН**  
Ваш стиль

г. Ухта, ул. Бушуева, д.16  
Центральный городской рынок  
Низкие цены!  
Мебель в наличии и под заказ

лом», так вы добьётесь большей функциональности на меньшей площади.

14. Не стоит экономить на отделке ванной комнаты, трубах и самой сантехнике. Переделывать не захочется, а жить несколько лет с некрасивой ванной будет неприятно.

15. Если делаете гардеробную, то позаботьтесь о достаточной площади. Комната уменьшится в размерах совсем немного, а вот в маленькую гардеробную могут поместиться не все вещи.

16. Начинать ремонт в квартире нужно с плана, разводку электричества делайте только тогда, когда будете точно знать, где будет стоять мебель.

17. Тёмные полы — это настоящее испытание для хозяйки, на них видно каждую пылинку.

18. Не крепите много открытых полок с книгами и сувенирами, пыль вытирать придётся часто и долго.

19. Розетки должны быть на стенах, а не в полу. Очень неудобно убирать квартиру, да и пыль в самих розетках накапливается с невероятной скоростью.

20. Не отделяйте детскую объёмными обоями, которые детям так хочется оторвать.

21. В ванной комнате необходимы розетки. Лучше всего 2. Для фена, электрической бритвы или электрического водонагревателя.

22. В детской комнате лучше всего поставить плавные выключатели (реостаты), тогда можно постепенно приглушать свет, а не резко его выключать.

23. Тёплые полы — отличная вещь. Вы можете пользоваться ими очень редко, но лучше пусть будут.

24. Люстры с горизонтальными открытыми плафонами становятся хранилищем для пыли.

25. Не покупайте галогеновые лампочки на жёстких креплениях, лучше взять те, которые можно наклонить.

26. Проверьте состояние проводки до начала ремонта, если есть сомнения в её качестве, то обязательно меняйте. Не забудьте записать или сфотографировать расположение, может пригодиться.

27. На входе в квартиру положите широкий кабель канал, вам могут потребоваться разные провода, и их нужно будет спрятать.

28. Расположение выключателей должно соответствовать стандарту (на высоте 80-90 сантиметров).

29. Сделайте на балконе освещение и одну розетку, может понадобится.

30. Не полагайтесь на встроенную подсветку на кухне над рабочей поверхностью, от неё мало пользы.

**ЗДОРОВЬЕ**

# ДЕЖУРНАЯ АПТЕКА

**Ваш надёжный партнёр уже 10 лет!**

**с 8:00 до 22:00**

**ОРГАНИЗОВАНА БЫСТРАЯ ДОСТАВКА ПО ВАШЕМУ ЗВОНКУ - 72-44-42**

**УХТА, пр. ЛЕНИНА-16**  
**скидки до 13 часов**

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.**

**доверяй проверенному**

- ✓ ЗАКОННЫЕ ПРОИЗВОДИТЕЛИ
- ✓ НАДЁЖНЫЕ ПОСТАВЩИКИ
- ✓ КОНСУЛЬТАЦИИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФАРМАЦЕВТОВ И ПРОВИЗОРОВ
- ✓ ПОДЛИННЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ
- ✓ СТРОГИЙ КОНТРОЛЬ ХРАНЕНИЯ, КАЧЕСТВА, СРОКОВ ГОДНОСТИ

Перед приёмом лекарственного препарата внимательно ознакомьтесь с аннотацией. Особое внимание обратите на способ применения и режим дозирования, побочные явления и противопоказания, а также взаимодействие с другими лекарственными препаратами и продуктами питания.

Татьяна Викторовна Видзон, фармацевт

*Дорогие ветераны детской больницы!*

Администрация и профсоюзный комитет ГБУЗ РК "Ухтинская детская больница" поздравляет с Днём пожилых людей всех сотрудников, продолжающих трудиться, а также находящихся на заслуженном отдыхе!

В этот торжественный день мы поздравляем вас с праздником и желаем только радостных дней в вашей жизни. Пусть ничто не омрачает ваших будней, а праздники сопровождают каждую минуту! Пусть любовь ваших детей и смех ваших внуков наполняют радостью душу!

**С праздником!**

**ПОЗДРАВЛЯЕМ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРАЗДНИКОМ!**

Выражаем огромную благодарность воспитателю МДОУ №105 **Цяцко Светлане Геннадьевне** за профессионализм, внимание и доброту. Спасибо Вам за всё! Мы очень Вас любим!

**Благодарные родители и детки!**

**СТОЛОВАЯ «БРИЗОЛЬ» ПРЕДЛАГАЕТ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ И ГОСТЕЙ ГОРОДА УХТЫ**

Благодаря нашей столовой, вы можете сэкономить время и деньги. Победать вкусно и сытно в офисе гораздо быстрее и дешевле, чем посетить ближайшие кафе или ресторан. Мы организуем для вас доставку обедов, пицц, пирогов с различными начинками в офис или на предприятие.

**Ухта, п. Озёрный, т. 8(8216) 75-28-50**

**Встречаем с улыбкой, готовим с любовью!**

Вы можете заказать салат, суп, мясное или рыбное блюдо, выбрать гарнир, выпечку, напитки. Каждый заказ комплектуется одноразовыми приборами, салфетками, хлебом. Стоимость контейнеров и приборов включена в стоимость блюд. **СТОИМОСТЬ КОМПЛЕКСНОГО ОБЕДА – ОТ 150 ДО 200 РУБЛЕЙ.** Оплата производится наличными экспедитору, либо по безналичному расчёту на условиях предоплаты. Наши обеды - это забота о здоровье и правильном питании вас и ваших сотрудников. Еда готовится только из натуральных и качественных продуктов. Готовим вкусно по-домашнему. Кроме этого, наша столовая принимает заказы на приготовление банкетных блюд для праздничных мероприятий. Вы можете заказать любые праздничные блюда, мы привезём вам их на корпоратив, дачу, домой, в любое место, где проводится праздник. Для свадебных торжеств испечём КАРАВАЙ. Для детских утренников - сладкие пироги. Для вечеринок – пиццы, гамбургеры, хот-доги, морсы, закуски.

**РАСПИСАНИЕ ЦЕРКОВНЫХ СЛУЖБ**

**Храм Святых Кирилла и Мефодия** (улица Юбилейная, 26)  
 30 сентября, суббота. 8:00 – Исповедь. 8:30 – Литургия. Лития. 1 октября, воскресенье. 8:00 – Исповедь. 8:30 – Литургия. Молебен. 10:00 – Крещение. **Телефон 76-82-13.**

**Храм Святителя Николая Чудотворца** (улица Заречная, 22)  
 30 сентября, суббота. 9:00 – Литургия. Исповедь. 10:30 – Панихида. 16:00 – Всенощное бдение. 1 октября, воскресенье. 8:30 – Водосвятный молебен. 9:00 – Литургия. Исповедь. 13:00 – Крещение. **Телефон 8-963-559-96-65.**

**Храм-памятник Новомучеников и Исповедников Российских, в земле Коми просиявших** (проспект Зерюнова, 5а)  
 29 сентября, пятница. 17:00 – Панихида. Отпевы. Исповедь. 30 сентября, суббота. 9:00 – Литургия. 17:00 – Утренняя. Исповедь. 1 октября, воскресенье. 9:00 – Литургия. 13:00 – Крещение. 4 октября, среда. 17:00 – Молебен о здравии. Лития за упокой. **Телефон 76-40-01.**

**Храм Святителя Стефана Великопермского** (улица Октябрьская, 8)  
 29 сентября, пятница. 17:00 – Исповедь. 30 сентября, суббота. 9:00 – Литургия. Отпевы. Панихида. 16:00 – Исповедь. 1 октября, воскресенье. 9:00 – Литургия. 12:00 – Крещение. 4 октября, среда. 10:00 – Молебен с акафистом свт Стефану Великопермскому. **Телефон 77-85-77.**

**Приход Архистратига Божиего Михаила** (улица Интернациональная, 58)  
 28 сентября, 5 октября четверг. 10:00 – Молебен перед иконой Царицы Небесной «Неупиваемая Чаша». 30 сентября, суббота. 9:00 – Божественная Литургия. Панихида. 1 октября, воскресенье. 9:00 – Божественная Литургия. 3 октября, вторник. 10:00 – Молебен «Всецарица». **Телефон 8-912-102-17-57.**

**АФИША**

**МЕРОПРИЯТИЯ**  
 Театр кошек Д.Куклачёва. 0+ ДК. 30 сентября в 11:00, 15:00. «Посвящение в первоклассники». 6+ Городской детский праздник ДК. 5 октября в 11:30.

**СПЕКТАКЛИ**  
 «Свободная пара». 12+ Семейная комедия ДК. 3 октября в 19:00. «Незнакомка 32». 16+ Премьера спектакля театра УГТУ «Фрески» Конгресс-холл УГТУ. 30 сентября в 18:00, 1 октября в 15:00.

**КОНЦЕРТЫ**  
 Праздничный вечер и концерт. 6+ Посвящён Дню пожилых людей ДК. 1 октября в 15:00. **ЖЕКА (Евгений Григорьев). 6+** Юбилейный концерт ДК. 4 октября в 18:00.

**ВЫСТАВКИ**  
 Персональная выставка Александра Гудкова. 6+ Историко-краеведческий музей. «Фарфоровая ностальгия». 6+ Выставка статуэток 30-80-х годов прошлого века «Наш Ленин». 6+ К 100-летию Октябрьской революции Историко-краеведческий музей. «Мир увлечений». 6+ Выставка-экспозиция прикладного творчества, посвящённая Дню пожилых людей ДК. 1 октября в 14:00.

**КНИЖНЫЕ ВЫСТАВКИ**  
 «Добрый мир любимых книг». 12+ Посвящена Международному дню пожилых людей. По 31 октября. Центральная библиотека.

**ЭКСПУРСИИ**  
 «Святыни древних предков». 6+ Историко-краеведческий музей. Запись по телефону 75-21-12.

**СПОРТ**  
 Шахматы. 6+ Первенство РК «Молодые таланты» Шахматный клуб. По 30 сентября в 10:00. Плавание. 6+ Соревнования, посвящённые Дню учителя среди воспитанников МУСШ «Юность» Бассейн «Юность». 30 сентября в 9:00. Спортивное и боевое самбо. 6+ Республиканский турнир памяти Е.Н. Шеперкина СК «Нефтяник». 30 сентября, 1 октября – в 10:00. Шахматы. 6+ Турнир, посвящённый Дню учителя Шахматный клуб. 1 октября в 10:00. «Кросс наций-2017». 0+ Соревнования для дошкольников 29 сентября в 10:00 в Детском парке Общий забег 1 октября на Первомайской площади с 10:00. **Всероссийский день ходьбы. 0+** В рамках Дня пожилого человека Первомайская площадь. 1 октября с 12:00.

**Сегодня в КИНО!**

**3D кинотеатр ГДК (т. 79-61-40)**  
 «Kingsman: Золотое кольцо». Боевик, комедия, приключения. Великобритания, США, 18+. «Крым». Драма, боевик. Россия, 16+. История о любви, вере и чести, о силе духа и настоящей дружбе на фоне реальных событий крымской весны 2014 года. Судьба свела их в Крыму близ древнего города Мангуп-Кале. Это была любовь с первого взгляда... В непростые дни исторических перемен они должны сохранить свою жизнь и любовь.

**3D кинотеатр в пгт. Ярега (т. 75-44-63)**  
 «Kingsman: Золотое кольцо». Боевик, комедия, приключения. Великобритания, США, 18+. «Наёмник». Боевик, триллер. США, 18+.

**3D кинотеатр «Юбилейный» (т. 700-950)**  
 «Kingsman: Золотое кольцо». Боевик, комедия, приключения. Великобритания, США, 18+. «ЛЕГО Ниндзяго Фильм». Мультфильм, боевик, комедия, приключения, семейный. Дания, США, 6+. «Мама!» Ужасы, триллер, драма, детектив. США, 18+. «Напарник». Комедия, приключения. Россия, 12+. «Оно». Ужасы, драма. США, 18+. «Тоголь. Начало». Приключения, триллер, детектив. Россия, 16+. «Крым». Драма, боевик. Россия, 16+. «Наёмник». Боевик, триллер. США, 18+. «Любовь в городе ангелов». Комедия. Россия, 16+. «Хранилище». Ужасы, триллер. США, 18+.







**АВТОМОЙКА AutoBlask**  
Режим работы: с 9:00 до 0:00 ночи  
  
76-99-95 Загородная, 32А

СПАО "РЕСО-Гарантия" ИП Оуденко И.С. ДП № 18647048  
**ЗАСТРАХУЙ  
АВТОМОБИЛЬ -  
ОСАГО, КАСКО!**  
\* Персональный подход  
к каждому клиенту  
\* Нет очередей  
Режим работы: пн-пт - 9:00-18:00  
сб - 9:00-16:00, вс - выходной  
Ухта, ул. Западная, 8  
Консультации по т.: 74-94-04,  
8-963-556-60-36

  
**ПОШИВ АВТОЧЕХЛОВ  
НА ВСЕ АВТО**  
г. Ухта, ул. Загородная, 11  
т.: 8(8216) 71-69-69, 76-37-01  
Режим работы:  
пон - пят с 7:30 до 17:00  
суб с 9:00 до 16:00  
воскресенье - выходной

**СРОЧНО ПРОДАМ**  
**«ТОЙОТА  
КОРОЛЛА»**  
цв. белый, 2013 г.в.,  
сборка - Япония,  
резина зима/лето,  
коробка автомат,  
одни руки, всё есть.  
8-912-94-789-03

«Опель-Астра», универсал, 12 г.в., 1.6 л, пр. 54 т.км, в идеал. сост., 540 т.р., торг при осмотре. Т.: 8-904-273-49-95, 8-912-162-15-56.\*

**РЕНО**  
• Renault Sandero Privilege, 12 г.в., один владелец, зимняя резина. Т. 8-904-273-40-51.

**ТОЙОТА**  
• Toyota Corolla, 08 г.в., в отл. сост., пр. 11 т.км, серый мет., 430 т.р. Т. 8-904-105-78-21.

**ИНОМАРКИ, РАЗНОЕ**  
• «Таврия», цв. «рубин», пр. 6 т.км, цена договорная. Т.: 8-904-237-19-39, 75-47-87.  
• «Таврия», 92 г.в., цв. «рубин», в хор. сост., на ходу, цена договорная. Т. 8-912-132-54-87.

**МИКРОАВТОБУСЫ**  
• «ГАЗель», 01 г.в., г/пассаж., 70 т.р. Т. 8-904-274-88-91.  
• «ГАЗель», 20 мест, 180 т.р., или меняю внедорожник. Т. 8-950-568-05-24.

**ГРУЗОВЫЕ И ТЯГАЧИ**  
• Срочно «ГАЗель», 06 г.в., термофургон, инжектор, зим. резина, з/части, торг, или меняю. Т. 8-904-868-52-77.  
• «ГАЗель», 01 г.в., борт, тент, двиг. 402-й. Т. 8-912-943-48-70.  
• Грузовой а/м ГАЗ-3309, хлебовоз 5-дверный, 13 г.в., пр. 15 т.км, сост. идеальное, 500 т.р. + холодильная установка термокинг за доп. стоимость. Т. 8-912-100-52-65.  
• «ГАЗон», термобудка, после ДТП, дешево. Т. 8-912-866-55-95.

**ТРАНСПОРТ. РАЗНОЕ**  
• Меняю г/п «Соболь», 01 г.в., и ВАЗ-

2109, 06 г.в., на «Ниву-Шевроле». Варианты. Т. 8-904-109-41-41.

**ВСЕ ДЛЯ ТРАНСПОРТА. КУПЛЮ**  
• Новые шины «Кама-1260», ОИ-25, ВИ-3. Т. 8-904-224-10-76.  
• Б/у запчасти для «Хитачи», Cat, Komatsu. Т. 8-904-274-89-11.  
• Импортный лодочный мотор, недорого. Т. 8-912-115-15-02.  
• Б/у заднюю правую дверь на «Хендай-Акцент-Тагаз». Т. 8-912-966-77-49.

**ВСЕ ДЛЯ ТРАНСПОРТА. ПРОДАМ**  
**ЗАПЧАСТИ**

• Фильтры на экскаватор «Хитачи». Т. 77-80-39.  
• Все двери на пассаж. «ГАЗель», сиденье водителя, редуктор заднего моста, всё в хор. сост., недорого. Т. 8-904-202-05-36.  
• На «Ниву» зад. мост, 2 стартера, 2 пружины, 5 колёс, 6 подшипников 306, главный тормозной цилиндр. Т. 8-904-239-80-54.  
• Чёрные передние крылья на ГАЗ-3110. Т. 8-904-273-40-51.  
• Правую заднюю дверь в сборе на ВАЗ-2106, б/у, недорого; новые пороги, новое переднее правое крыло, чехлы, немного б/у. Т. 8-904-274-11-17.  
• Левую фару ВАЗ-05-07, б/у. Т. 8-904-274-43-54.  
• Коронки на экскаватор «Хитачи». Т. 8-904-274-89-11.  
• Двиг. ВАЗ-2101, в комплекте, 8 т.р.; новую 4-ст. КПП на «Волгу», 6 т.р. Т. 8-904-863-24-34.  
• Новое лобовое стекло на «Ауди-80». Т. 8-908-329-36-23.  
• Два лодочных мотора «Вихрь-20», в отл. сост., по 7 т.р. Т. 8-912-106-24-18.  
• Недорого перебранную КПП ЯМЗ-236; 4 новые гильзы с поршнями на а/м КамАЗ. Т. 8-912-109-94-08.  
• Пороги «Москвич-2141», недорого. Т. 8-912-542-56-58.  
• На «ГАЗель»: генератор, диски, КПП. Т. 8-912-943-48-70.  
• Помпу, стартер на ГТТ; фаркоп на «Беларусь». Т. 8-912-943-48-70.  
• Генератор на «Волгу», ГБЦ ГАЗ-53, люк на крышу для а/м ВАЗ, алюмин. защиту двигателя. Т. 8-912-943-48-70.  
• Любые запчасти на М-412, М-2140. Т. 8-963-023-64-63, Сергей.  
• Стартер на «Волгу» и «ГАЗель», 2 т.р. Т. 8-963-023-64-63, Сергей.  
• Запчасти на «Ниву-Шевроле»: двиг., трансмиссия, ГУР, перед. фары, зад. габариты, фаркоп. Т. 8-963-486-56-16.

**КОЛЁСА, ШИНЫ, ДИСКИ**

• 2 колеса «Кама-евро», 224/185/60 R14; покрышку «Шампиро», 128/195/55 R15. Т. 8-904-274-27-58.  
• Летнюю резину на дисках на «Волгу». Т. 8-904-865-63-43.  
• Диски, R13, 4 шт., 3.5 т.р. Т. 8-908-714-22-06.  
• Колёса с дисками. Т. 8-912-104-40-60.  
• Комплект новой летней резины на л/д на «Чери-Тигго», 235/60/R16, 5 отверстий, вылет ET-33. Т. 8-912-144-26-98.  
• Зим. шип. резину KingStar, 225/60/R17, 4 шт., 4 т.р./шт. Т. 8-912-545-40-63.

**РАЗНОЕ**

• Разбортировальщик покрышек легковых отеч. автомобилей, б/у, 100 р. Т. 8-904-226-34-10.  
• Шиномонтажное оборудование, мало б/у, с расходными материалами. Т. 8-904-273-45-57.  
• Багажник на «Жигули». Т. 8-912-114-73-76.  
• Автомобильный пропан. баллон. Т. 8-912-943-48-70.  
• Переходник ЯМЗ на коробку КамАЗ, ZF «Урал». Т. 8-917-927-14-60.

**АВТОМОБИЛИ НА ЗАПЧАСТИ**

• ВАЗ-2109, длинные крылья, на запчасти, есть всё. Т. 8-904-204-61-41.  
• Разборка «Дэу-Нексия Н-100, Н-150», есть всё. Т.: 8-904-273-49-95, 8-904-232-00-80, 8-912-162-15-56.\*

**3. РАБОТА**

**РАБОТА. ПРЕДЛОЖЕНИЕ\***

• Издательскому Дому «НЭП» для разноски газет по почтовым ящикам на постоянную подработку требуются распространители. Т.: 76-12-43, отдел распространения; 8-912-543-81-26.\*

**ПРОИЗВОДСТВО**

**ОРГАНИЗАЦИИ  
ТРЕБУЮТСЯ:**

**МАШИНИСТ  
БУЛЬДОЗЕРА  
5 разряд**

**МАШИНИСТ  
ЭКСКАВАТОРА**  
на импортную технику

Резюме отправлять  
на эл. почту rsusmt@yandex.ru  
rsusmt.dir@yandex.ru

**т. 8-912-948-73-14  
резюме по т/ф 77-11-68**

• Организации требуются: сварщик 4 разряда, слесарь-сборщик метал-

**семейно-развлекательный центр СТУДИЯ ЗНА требуется**  
**ТЕХНИК!**  
Ремонт и обслуживание аттракционов игрового зала, оргтехники.  
Требования: опыт работы не менее 3 лет, допуск по электробезопасности не ниже 2-го, знание ПК.  
Тел.: 70-07-39, 8-904-866-45-60

**На швейную фабрику  
ТРЕБУЮТСЯ:  
швей, закройщицы  
з/п от 25000 рублей  
Т. 8-904-108-30-29**

**В магазины  
«Пятёрочка»  
(г.Ухта)  
требуются  
УБОРЩИЦЫ**  
тел.: 77-79-37,  
8-912-947-79-37

**РАЗНОЕ**  
• Салону красоты требуется администратор. Т. 8-912-565-28-80.

**РАБОТА. ПОИСК**

**СТРОИТЕЛЬСТВО**

• Постажируюсь в работе сметчика с дальнейшим трудоустройством. Окончил курсы «Гранд Смета», 3 в/о. Т.: 8-904-227-13-49, 8-900-980-07-42.  
• Мужчина, 38 лет, в/о, ищу работу в области проектирования и строительства. Знание программ AutoCad, Credo ЛинИЗ, MS Office, грамотный, ответственный, надёжный. Т. 8-904-239-36-48.

**ТРАНСПОРТ И АВТОСЕРВИС**

• Ищу работу водителя кат. В, стаж более 20 лет. Т. 8-904-863-33-79.  
• Водитель ищет работу. Стаж, опыт на фурах, прицепах, «ГАЗелях», иномарках. Усинск не предлагать. Т.: 8-912-137-54-86, 8-904-206-19-23.

**ФИНАНСЫ И БУХГАЛТЕРИЯ**

• Молодой человек, три высших образования, ищет работу бухгалтера, экономиста, сметчика и др. Т.: 8-904-227-13-49, 8-900-980-07-42.

**АГЕНТЫ, МЕНЕДЖЕРЫ, КУРЬЕРЫ**

• Молодая женщина, в/о, ищет работу менеджера, специалиста. Т. 8-912-541-87-62.

**ГРУЗЧИКИ**

• Ищу работу грузчика, подсобного рабочего, водителя кат. В, С. Т. 8-922-080-42-60, Семён Сергеевич, с 8 до 22.



**ДВОРНИКИ, УБОРЩИЦЫ**

• Ищу работу уборщицы, гардеробщицы, вахтера. Т. 8-950-308-91-65.

**ТРЕБУЮТСЯ  
РАСПРОСТРАНТЕЛИ**



**ГАЗЕТ  
ПО ПОЧТОВЫМ  
ЯЩИКАМ**  
ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ  
8-908-719-12-20  
8-922-594-02-17  
76-12-43

**АВТОТЕХЦЕНТР**  
Печорская, 36, с 9:00 до 19:00,  
77-99-49, 77-92-62  
  
3D СХОД-РАЗВАЛ, ЗАМЕНА МАСЛА В АКПП  
ДИАГНОСТИКА, ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ:  
ДВС, АКПП, МКПП, ходовой части, агрегатов, автоэлектрики,  
генераторов, промывка топливной системы, кузовной ремонт,  
предпродажная подготовка, предварительная оценка стоимости  
ремонта вашего автомобиля!!!  
АВТОЗАПЧАСТИ, КАК НОВЫЕ, ТАК И Б/У. ЗАКЛЮЧЕНИЕ ДОГОВОРОВ,  
НАЛИЧНЫЙ И БЕЗНАЛИЧНЫЙ РАСЧЁТ.  


• В кулинарный цех срочно требуется повар-пекарь. Зарплата 2 раза в месяц. Т. 777-057, с 9 до 13.\*

**ЮРИСТЫ**

• Требуется юрист по договорной работе: высшее юридическое образование, опыт работы. Резюме отправлять на a.k47@mail.ru.\*

**ОБРАЗОВАНИЕ**

• Языковой центр набирает преподавателей англ. языка, логопеда, психолога, оплата достойная. Ухта, Сосногорск. Т. 8-912-138-64-44.\*

**ГРУЗЧИКИ**

• Торговой компании требуются грузчики. Т. 8-950-568-34-98, с 8 до 17.\*

**ДВОРНИКИ, УБОРЩИЦЫ**

• Требуется: уборщицы, мойщицы посуды. Т. 70-00-10.\*  
• Организации треб. уборщик служ. помещений. Удобный график работы. Т. 8-908-719-07-21.\*

**Языковая студия «ИНТЕРЛОГОС»** **ОБЪЯВЛЯЕТ ДОП. НАБОР ДЕТЕЙ (ОТ 5 ЛЕТ) И ВЗРОСЛЫХ**

**НА КУРСЫ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА** 2017-2018 учебный год

ЖДЁМ ВАС ПО АДРЕСУ: Сосногорск, ул. Комсомольская, 36. Тел. 8-904-101-63-11

**Для всех - кто учит и учится**

**Традиционные скидки 10% в сентябре\***

Широкий выбор оправ, очков и контактных линз для школьников, студентов и преподавателей

Ухта, пр. Космонавтов, 6, 8(8216) 74-65-01

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

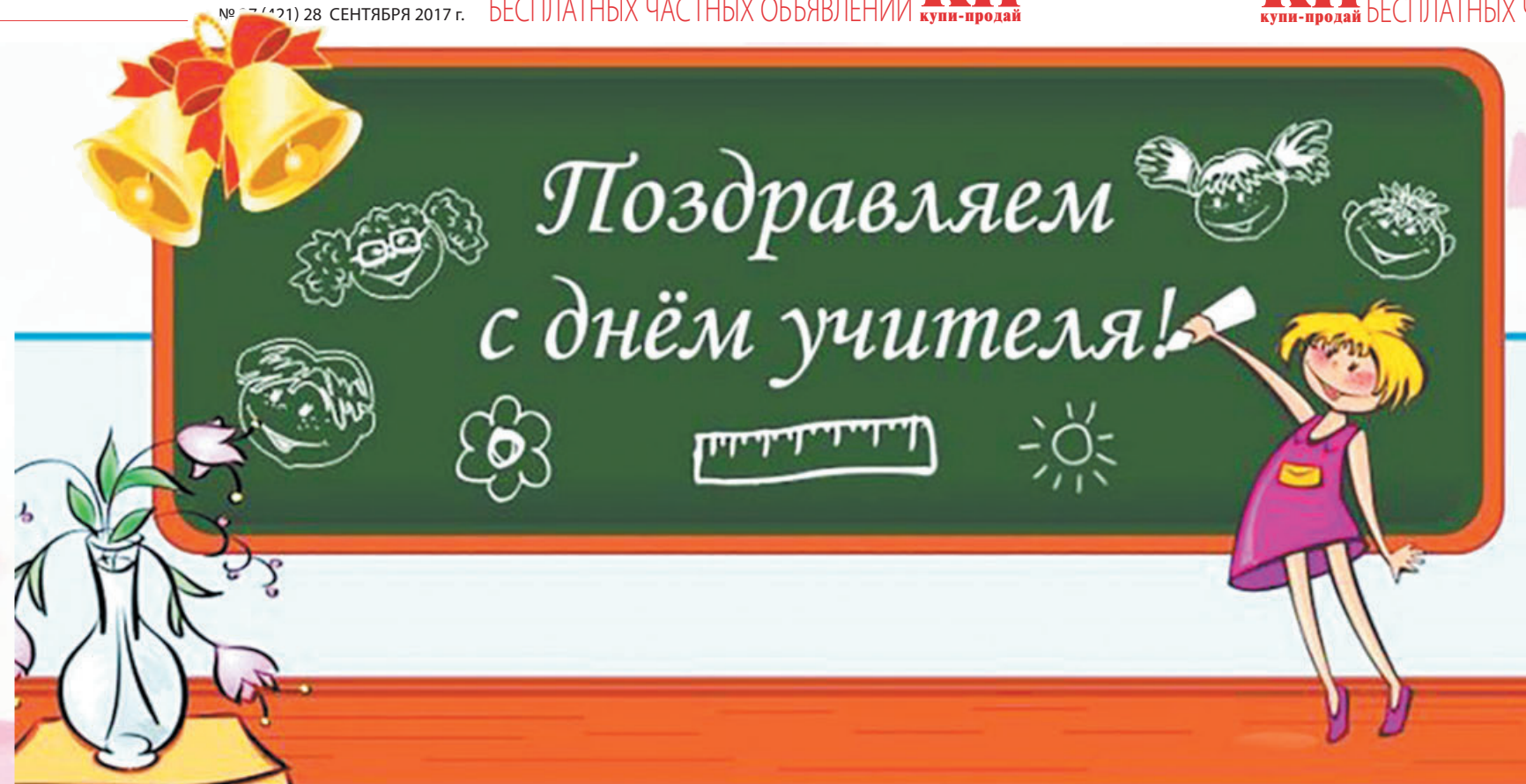
По данным ВЦИОМ профессия учителя находится на втором месте по доверию после ученых. Хотя в плане престижности и в плане той профессии, в роли которой хотят видеть родители своих детей, намного-намного ниже.

**БРАБИОН Цветы у Арсена**

Бесплатная доставка

713-555, 8-929-287-61-87

Акция! 15 роз - 750 руб.



# Портрет идеального учителя

Чтобы узнать, каким должен быть идеальный учитель современности, Учёба.ру по просьбе «Учительской газеты» ucheba.ru провела опрос среди школьников и их родителей. Всего в опросе участвовало 1412 родителей и 4069 детей, которым задали 9 вопросов, так или иначе связанных с образом учителя: возраст, образование, черты характера, знания и т.д. Забегая вперёд, скажем, что результаты получились довольно неожиданными. Но обо всём по порядку.

**Сколько ему лет?**  
Идеальным возрастом для идеального учителя большинство родителей и школьников назвали интервал от 30 до 45 лет. Не такого почтенного возраста, чтобы быть в отрыве от интересов детей, но и достаточно зрелый, чтобы быть опытным и сосредоточенным на работе. У школьников на втором месте оказались молодые специалисты от 20 до 30 лет – их выбрали 28% детей.

Большинство родителей (59%) назвали достаточным уровнем образования для учителя высшее специальное образование, а вот учёная степень, по мнению взрослых, учителю совершенно ни к чему – за неё проголосовало только 8% опрошенных. Немного голосов учителя-профессора получили и у школьников – всего 14%.

**Главное, чтобы костюмчик сидел?**  
Почему-то казалось, что большинство школьников мечтают о том, чтобы их учитель выглядел модно и расслабленно, а родители не видят учителей ни в чём, кроме строгого костюма. И если с родителями мы угадали, то больше по-

ловины детей заявило, что им совершенно не важно, как одет учитель. С ними согласились и 31% взрослых.

**Должен ли учитель быть технически подкованным?**

Современный человек не может называться грамотным, если он технически не подкован. По крайней мере, так считает большинство опрошенных школьников и их родителей. По их мнению, учитель должен разбираться в современных технологиях и применять их на уроках. Что ж, вполне справедливое утверждение, всё-таки XXI век на дворе.

**На гребне волны**  
Ответы наших респондентов на вопрос «Должен ли учитель быть в курсе современных трендов» оказались вполне предсказуемыми. Большинство родителей и школьников ответили, что современный учитель должен знать, чем интересуется молодое поколение. Однако, число ответивших отрицательно на этот вопрос больше среди школьников, чем среди взрослых. Парадокс.

**Есть контакт?**  
Как родители, так и школьники считают, что соцсети не оказывают влияние на работу педагогов. Большинство из опрошиваемых заявило, что решение о том, пользоваться или не пользоваться социальными сетями – личное дело учителя.

**Характерные черты**  
От вопросов о внешнем виде и модных тенденциях мы перешли к вопросам о самом главном. Первый из них – какими чертами характера должен обладать учитель в первую очередь? Странно, но ни школьников, ни родителей не

заинтересовала такая черта, как любовь к своему предмету. Большинство родителей (43%) назвали основными чертами активность и умение вдохновлять, а вот мнение школьников не было столь однозначным. Наиболее важным для учителя они назвали отзывчивость и любовь к детям (39%), а вот активность как черта характера заняла второе место (35%). Оно и понятно – кому же не хочется, чтобы тебя любили?

**Что же важнее всего?**

Последний вопрос – что важнее всего в работе учителя? Среди списка компетенций знание предмета выделяют всего 18% родителей, а вот ученики оказались более требовательны – именно это назвали самым важным 27% детей. Напомним, что в списке черт учителя любовь к своему предмету набрала также мало голосов. Но что не может не радовать – в самом важном вопросе мнения родителей и детей оказались практически идентичны – 49% школьников и 61% родителей назвали самым важным понимание психологии детей.

**Существует ли идеальный учитель?**  
Последний вопрос, который мы задали нашим респондентам – была ли в вашей жизни учитель, которого вы можете назвать идеальным? Подавляющее большинство родителей и детей ответило, что они знают такого. Ну что ж, остаётся только порадоваться.

Результаты, если честно, нас удивили. Выяснилось, что по основным моментам мнение школьников и их родителей совпадает, а во многих вопросах дети и вовсе оказываются консервативнее своих родителей! Может, это примета времени, а может, проблема отцов и детей сильно преувеличена?

**КРУГЛОСУТОЧНАЯ СЛУЖБА ДОСТАВКИ**

**72-06-06 768-409**

Горячие обеды. Пицца. Бытовая химия. Подарки. Цветы. Продукты. Напитки

Первые школы появились в странах Древнего Востока (Китай, Индия, Вавилон, Ассирия) в IV–V тысячелетии до н. э. В Древней Руси после принятия христианства в 988 году князь Владимир приказал отдавать «на книжное учение» детей «лучших людей». Ярослав Мудрый создал школу в Новгороде для детей старост и духовных лиц. Обучение в ней велось на родном языке, учили чтению, письму, основам христианского вероучения и счёту.

В 1919 году советская власть ввела обязательное совместное обучение мальчиков и девочек. Мотивировалось это стремлением устранить существовавшее до революции неравенство женщин и мужчин.

В XIX веке в качестве учителей для дворянских детей назначались иностранные гувернёры. В тот момент в Россию хлынул поток иностранцев. Но у большинства из них даже не было образования, поэтому они проходили только за счёт знания иностранного языка. Но были некоторые условия. Гувернёры и гувернантки должны были быть немолодыми, женатыми или хотя бы очень некрасивыми, чтобы исключить любовные увлечения с членами семьи.

Ещё до революции многие учителя называли глупые ответы детей греческим словом «Морос», что и означало «Глупость». Но со временем детишки перенесли это слово в сленг, слегка его видоизменив. Так и появилось слово «Сморозить», то есть сказать глупость.

**Оранжевый**

**NOVЫЙ АДРЕС:** ул. Октябрьская, 34 (ТК «Руслан и Людмила», вход через маг. «Пятёрочка») Тел. 79-35-19

**БОЛЬШОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ КОМНАТНЫХ ЦВЕТОВ!**

*В день осенний, когда у порога  
Задышали уже холода,  
Школа празднует День педагога –  
праздник мудрости, знаний, труда.  
День учителя! Вслушайтесь сердцем  
В эти звуки, что дороги нам,  
Всем, что связано с юностью, детством,  
Мы обязаны учителям!  
Горечь первой досадной ошибки,  
Сладость первых нелёгких побед –  
Пусть же всё отразится в улыбке,  
Излучающей мудрость и свет.  
Вы душою всегда молодые,  
Труд и радости с нами деля,  
Наши строгие, наши родные,  
Терпеливые учителя!*

Слово «педагогика» в переводе с древнегреческого означает буквально «детовожждение, детоведение». В Древней Греции педагогами называли рабов, часто неспособных к физическому труду, которые провожали ребёнка в школу и забирали его после занятий. А вот учителей арифметики древние греки именовали калькуляторами. Это слово в переводе с латинского означает «счётчик, счетовод» и происходит от слова calculus – «камешек» (камешки использовались для счёта). В послереволюционной России учителей стали называть «шкрабами». Шкраб – сокращение от «школьный работник».

**МАГАЗИН «МОРИАНА»** www.moryana-ukhta.ru

- мебель для офиса и дома
- сейфы, стеллажи и металлические шкафы
- большой выбор школьных и канцелярских товаров

г. Ухта, ул. Мира, 1, т. (8-8216) 74-62-01

Реклама 000 «Монро». ИНН 110207327, КПП 110201001

**Создай свой образ в салоне красоты Монро!**

**АКЦИЯ: ЗОЛОТЫЕ ЧАСЫ**

скидки 30% по будням с 10 до 16 часов

**ПРЕДЛАГАЕТ**

- кедровая бочка
- массаж
- спа-процедуры
- солярий
- стретчинг
- фитнес система АВЛ
- косметолог
- парикмахерские услуги
- ногтевой сервис
- косметология
- перманент
- ламинирование ресниц
- программы по уходу за лицом и телом
- турбосолярий

Мы рады видеть Вас ежедневно по адресу: Тиманская, 1 с 10:00 до 21:00

Телефоны: 8(8216) 711-603, 8-904-209-61-03

[https://vk.com/monro\\_sk](https://vk.com/monro_sk)

**Клуб иностранных языков Big Ben Club** искренне поздравляет всех коллег с профессиональным праздником - **Днём учителя!**

Вы посвятили себя прекрасному и благородному, но в то же время сложному и ответственному делу - воспитанию и обучению подрастающего поколения. Желаем вам и впредь успешно решать творческие, воспитательные и педагогические задачи. Пусть на вашем жизненном пути встречается как можно больше понимания и тепла, пусть работа приносит только радость, а ученики будут по-настоящему благодарными. Здоровья вам, благополучия, счастья!

**СУШИ БЕНТО ПИЦЦА**

**ВКУСНОЕ ВСЕГДА РЯДОМ**  
Суши Бенто поздравляет всех учителей с праздником!

Тому, кто учит, знания даёт, Сегодня все слова и поздравления. Учитель, выбрал ты тяжёлый труд. Желаем сил, удачи и терпения!

скидки по предзаказу в честь праздника на 5 октября 15% OFF

www.sushi11.ru vk.com/sushi11 715-500

В день праздника 5 октября каждый, кто назовёт код "УЧИТЕЛЬ", получит тоже скидку 15% OFF

**ИЗГОТОВЛЕНИЕ ПЕЧАТЕЙ. ВИЗИТКИ. ДИСКОНТНЫЕ КАРТЫ. БЕЙДЖИ.**

**ЛУЧШИЙ ПОДАРОК**

г.УХТА, пр-д СТРОИТЕЛЕЙ 1, офис 14 тел. 741-997 e-mail: abrisr@inbox.ru; www.abrisr-m.ru

Изготовление календарей (карманные, квартальные, домики). Перенос изображения на одежду, кружки, коврики для мыши, пазлы.



8-963-023-64-63.

- Синтезатор «Касио», 15 т.р., торг. Т. 8-908-329-36-23.
- Скрипку «Горонок», целая, смычок, чехол, канифоль, в отл. сост., цена договорная. Т. 8-950-569-19-96.

**КНИЖНАЯ ЛАВКА. ПРОДАМ**

- Детективы в тонкой обложке, очень дешево. Т. 72-91-03.
- Антикварную книгу (псалтырь) в кож. переплете. Т. 79-73-45.
- Два тома старых церковных книг – требник. Т. 79-73-45.
- Коллекцию журналов «Охота и охотничье хозяйство», с 1978 г., 1830 р. за годовую подписку. Т.: 74-54-59, 8-904-223-14-09.
- «Майн Рид», 2 книги: «Охота на Левиафана» + «Белая перчатка», приключения, по 50 р.; В.Пикуль, «Слово и дело», в 2 томах, «Честь имею»; исторические романы. Т. 8-904-226-34-10.
- «Энциклопедию моды», 1 том; «Словарь античности», 1 том; «Политехнический словарь», 1 том; «Лекарственные препараты зарубежных фирм в России», справочник, 700 стр. Т. 8-904-226-34-10.
- Подборка книг о Наполеоне Бонапарте, 4 шт. Т. 8-904-226-34-10.
- Справочник по высшей математике, 20-100 р.; «Новейшая энциклопедия программ», 846 лист, + др. компьютерная литер-ра. Т. 8-904-226-34-10.
- Сборники сочинений, 9-11 кл.; «Английский», учебники и словари, недорого. Т. 8-904-226-34-10.

**СТРОЙМАТЕРИАЛЫ, САНТЕХНИКА. КУПЛЮ**

- Плиты дорожные, толстые. Т. 77-80-39.
- Блоки ФБС. Т. 77-80-39.
- Кругляк, диаметр от 20 до 25 мм, или квадрат 20x25; нержавеющейку, латунь, бронзу. Т.: 8-904-237-19-39, 75-47-87.
- Сэндвич-панели. Т. 8-912-115-15-02.
- Монтажную пену. Т. 8-912-115-15-02.

**СТРОЙМАТЕРИАЛЫ, САНТЕХНИКА. ПРОДАМ**

реклама

**СТИЛЬНОЕ НЕБО**  
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**

Подарочные сертификаты  
Скидки пенсионерам  
**10%**

**Жидкие обои**  
**Жалюзи**

Ухта пр. Ленина, 10

Беспроцентная рассрочка платежа без участия банка

MasterCard

Оплата MasterCard

**тел.77-86-87**  
<http://vk.com/id173101563> ИП Чайкин М.А.

от 300 руб/м<sup>2</sup>

- Фанеру, профиль, гипсокартон, плинтус. Все размеры. Ламинат, ПВХ, МДС, панели, ДВП, штукатурку и др. Т.: 8-904-273-47-36, 75-09-96.\*
- Сруб, 5х6, 60 т.р. Т. 8-904-204-61-41.
- Блоки, плиты, трубу, всё б/у, с разборки. Т. 8-904-274-89-11.
- Плиты дорожного перекрытия, блоки кирпич., кольца, лотки. Т. 77-80-39.
- Плиты перекрытия, 300-я, 59-я, 63-я. Т. 77-80-39.
- Плинтусы, 5.9x1.2. Т. 77-80-39.
- Половые доски на дачу, б/у. Т. 79-35-36.
- Фанеру, утеплитель, ДСП, ДВП, брус, доску, профнастил, металлопрокат, электроды. Доставка по городу бесплатно. Т. 75-16-84.\*
- Фанеру больших форматов, 1-й сорт, шлифованная. Находится в Сосногорске. Т. 8-912-943-48-70.
- Межкомн. дверь, коробка, замок, ручки, в хор. сост., 1.5 т.р. Т. 8-904-109-55-58.
- Двери металлические, б/у, 2 т.р.; межкомнатные, б/у, 1 т.р. Т. 8-904-200-00-87.
- Ворота, от 24 т.р.; двери, металлоконструкции любой сложности. Т. 77-87-15.
- Петли, стреловидные, 50 см, 2 шт., новые, + засовы с эксцентриком, 2 шт., болты, для ворот дачи, гаража. Т. 8-904-226-34-10.
- Б/у мет. ворота, 1.75x2.3, без коробки, 8 т.р., торг. Т. 8-904-863-24-34.

**МЕТАЛЛ СЕРВИС ГРУПП**

Г. УХТА, ПОС. ОЗЁРНЫЙ, УЛ. СТАЦИОННАЯ, 2 (БАЗА)  
Т.: 8 (8216) 75-20-47, 8-912-105-13-55

реклама

**ТРУБЫ:**  
БЕСШОВНЫЕ, ВОДОГАЗОПРОВОДНЫЕ  
ОЦИНКОВАННЫЕ, ПРОФИЛЬНЫЕ  
ЭЛЕКТРОСВАРНЫЕ

**ДЕТАЛИ ТРУБОПРОВОДОВ:**  
ОТВОДЫ, ТРОЙНИКИ, ПЕРЕХОДЫ  
ЗАГЛУШКИ, ФЛАНЦЫ, КРЕПЁЖ, ФИТИНГИ

**ЗАПОРНАЯ АРМАТУРА:**  
ЗАДВИЖКИ, ВЕНТИЛИ, КЛАПАНЫ  
ЗАТВОРЫ, ШАРОВЫЕ КРАНЫ

- ТРУБА ПРОФИЛЬНАЯ
- ТРУБА ВОДОГАЗОПРОВОДНАЯ
- АРМАТУРА
- УГОЛОК
- ШВЕЛЛЕР
- БАЛКА
- ЛИСТ Г/К, Х/К ОЦИНКОВАННЫЙ
- КРУГ
- КВАДРАТ
- ШЕСТИГРАННИК
- ПОЛОСА
- ПРОВОЛОКА
- СЕТКА КЛАДОЧНАЯ

**ФАНЕРА МДФ ДСП ОСП ДВП**

ЛАМИНАТ, ПЛИНТУС, УТЕПЛИТЕЛЬ, ДОСКА ПОЛА, ЛАГИ ПОЛА, БРУСОК, ВАГОНКА (хвоя, осина, липа), ПОГОНАЖ, ДВЕРИ, МЕБЕЛЬ ДЛЯ БАНИ, СУХИЕ СМЕСИ, ПРОФИЛЬ

**ФАНЕРА:** 4 мм - 235 р., 6 мм - 355 р., 9 мм - 455 р.  
10 мм - 530 р., 12 мм - 615 р., 15 мм - 770 р.  
18 мм - 950 р., 21 мм - 1100 р.

**«Строитель»**

Доставка «по звонку» от 1-го часа бесплатно от 10 000 руб.

**т.: 710-150, 710-250**  
Ухта, п. УРМЗ (пивзавод)

реклама

**ООО «Стальные конструкции»**

**ВОРОТА от 24 т.р.**

ДВЕРИ, МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИИ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ.  
Порошковое покрытие.

30 лет Октября, д. 4, офис 37, Тел. 77-87-15, [www.stalist11.ru](http://www.stalist11.ru)

реклама

ООО «ФЕРРУМ»

п. УРМЗ, ул. Печорская, 33  
Тел. 716-000

**ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА,**  
а также автоматические, секционные, откатные

**СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ**

Решётки, заборы  
Домофоны

ЦЕНЫ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

реклама

**СтройМастер** склад № 58

ЛАМИНАТ более 100 видов; новинки - кварц-винил, линолеум (пр-во Бельгия), ФАНЕРА от 4 до 24 мм, 1525x1525, берёза  
Гипсокартон, профиль, строительные смеси, теплоизоляция  
МДФ-, ПВХ-панели, более 100 видов  
СТОЛЕШНИЦЫ И МЕБЕЛЬНЫЕ ШИТЫ **ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ**  
МЕЖКОМНАТНЫЕ И МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДВЕРИ В НАЛИЧИИ  
В НАЛИЧИИ ЖИДКИЕ ОБОИ, ПОСТУПЛЕНИЕ САНТЕХНИКИ

Доставка по звонку - оплата при получении  
При заказе от 7000 р. - доставка БЕСПЛАТНО  
Выделяем НДС

**ОПТОВЫМ ПОКУПАТЕЛЯМ СКИДКИ!**

Консультации. Настил  
Т.: 8(8216) 750996, 794736  
Раб. пос. ул. Железнодорожная, 16а  
Центр. база «Коминетфть», склад № 58

Режим работы:  
ПН-СБ - с 9:00 до 18:00, ВС - с 9:00 до 17:00

**Акция до 31 октября**

**СКИДКИ**

- НА ЛАМИНАТ 7%
- НА САНТЕХНИКУ 7%
- НА УТЕПЛИТЕЛИ 5%

НА ЛИНОЛЕУМ ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ - от 320 р/кв.м

Цены снижены на сухие смеси!

АО «ОТП Банк», лицензия ЦБ РФ № 2766 от 27.11.2014 г.

реклама

**ФАНЕРА, УТЕПЛИТЕЛЬ**  
**ЛАМИНИРОВАННЫЕ ДСП И ДВП**  
**ДСП, ДВП, БРУС, ДОСКА**  
**ПРОФНАСТИЛ, МЕТАЛЛОПРОКАТ**  
**ОЦИНКОВАННЫЙ ЛИСТ, ЭЛЕКТРОДЫ**

ООО «Арена»  
г. Ухта, ул. Железнодорожная, 16а, склад №42 (Раб. пос., центр. база)  
Т.: 8(8216) 75-16-84, 75-17-26. E-mail: 89129475161@mail.ru, [www.arena42.ru](http://www.arena42.ru)

доставка по городу **БЕСПЛАТНО** **ПОКУПАЙТЕ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**  
**Выделяем НДС**

ПН-ПТ с 9:00 до 17:00  
СБ - с 9:00 до 14:00  
ВС - выходной

реклама



# РЕМОНТ

**ГАРАНТИЯ АСЦ «АВВА»**  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РЕМОНТ**

- ▶ теле, видео, аудио
- ▶ холодильников
- ▶ стиральных машин
- ▶ СВЧ-печей
- ▶ пылесосов
- ▶ кофемашин
- ▶ сотовых телефонов
- ▶ планшетов
- ▶ ноутбуков
- ▶ GPS-навигаторов

Реклама  
Т. 8(8216) **741-888**

Ремонт электронной техники, сотовых, планшетов и многого другого. Космонавтов-5/2. Т.: 71-10-57, 8-904-861-19-85.

• СЦ «АВВА». Профессиональный ремонт сотовых телефонов, планшетов, ноутбуков, GPS-навигаторов. Т. 74-18-88, ул. Семьякина-8а.\*

**Телеателье**  
Ухта, пр. Космонавтов, 10  
8(8216)  
**74-70-62, 76-70-02**

Реклама

• СЦ «АВВА». Ремонт холодильников, стиральных машин, СВЧ-печей, пылесосов, кофемашин. Т. 74-18-88, ул. Семьякина-8а.\*

**ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ**

• Выгодные перевозки по России попутным грузом. Документы. Т. 8-904-273-49-48

• «ГАЗели» и услуги грузчиков - от 200 р. Т. 79-49-48

• «ГАЗели» и услуги грузчиков - по 400 р. каждый. Т. 8-912-949-70-71

• ГРУЗИМ-ВОЗИМ. ПОПУТНЫЕ МАШИНЫ ПО РОССИИ. ДОКУМЕНТЫ. Т. 744-999

• «ГАЗели», 5.2 м, V 22 куб.м, задняя/верхняя загрузка до 7 м. Т. 8-912-129-39-49

**УСЛУГИ СПЕЦТЕХНИКИ**

- ✓ Экскаватор колёсный с гидромолотом DOOSAN DX-160, 0,76 м<sup>3</sup>
  - ✓ Гусеничный экскаватор JCB 220, V ковша 1,25 м<sup>3</sup>
  - ✓ Фронтальный погрузчик, 1,8 м<sup>3</sup>
  - ✓ Экскаватор-погрузчик КамАЗ-самосвал
- 8-912-946-35-61  
8-912-941-48-50  
8-912-118-66-19
- Реклама

• Грузоперевозки в любом направлении. Услуги грузчиков. Т. 77-51-45.\*  
• «ГАЗель», 4 м, в любом направле-

**ТРАНСПОРТ ГРУЗЧИКИ**

ГРУЗ СЕРВИС

8(8216) **766-366**

ПОПУТНЫЙ ГРУЗ

Реклама

**ПЕРЕЕЗДЫ** по Коми и России

ОФОРМЛЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ, СКИДКИ ПЕНСИОНЕРАМ

Тел.: 794-469, 8 912 94 69 669

**ВЫВОЗ СТОКОВ**

77-09-33

8-9042-33-00-33

**Грузоперевозки из Ухты по РФ**

попутным транспортом

8 912 966 8520

www.tk-transit.ru

нии, 16-18 куб.м. Т. 77-65-29.\*

Вывоз и вывоз любого мусора. Квартиры, дачи, гаражи. Талоны. Т. 711-935.\*

- Г/перевозки, а/м «ГАЗель-Фермер». Т. 74-44-42.\*
- Грузчики. «ГАЗель». Т. 79-42-67.\*
- Г/п, аренда с водителем. УАЗ-«буханка». Т. 8-912-944-47-88.\*
- Грузоперевозки, «ГАЗель», 4 м, высокая. Т. 8-904-274-92-61.\*
- Выгодный домашний переезд по РФ, попутный транспорт, от 8 р/км. Т. 8-922-582-96-82.\*

**ООО «АвтоТрансЛогистик»**

**МЕЖДУГОРОДНИЕ ДОМАШНИЕ ПЕРЕЕЗДЫ**

Грузоперевозки по России и Коми до месторождений Авто, ж.-д. и контейнерные

Реклама

Аренда автокрана - 25 т

Тел. (8216) 74-00-66 www.atlogistik.ru

**УСЛУГИ АВТОТРАНСПОРТА И СПЕЦТЕХНИКИ:**

- седельный тягач с площадкой 12,5 м, 26 тонн
- седельный тягач с тралом 12 м, 40 тонн
- автокраны грузоподъёмностью от 32 до 50 тонн
- экскаваторы (импорт.) ковш 1 куб. м

Реклама

Т.: 8(8216) 77-12-36, 8-912-948-73-14

**КОМПЬЮТЕРНЫЙ СЕРВИС**

**КОМПЬЮТЕРНЫЙ СЕРВИС «ТЕХПОДДЕРЖКА»**

- Ремонт компьютеров, ноутбуков, сотовых телефонов
- Выезд на дом, лечение от вирусов
- Бесплатная консультация
- Восстановление данных с повреждённых жёстких дисков и flash-card

Режим работы: с 11:00 до 20:00, без обеда и выходных

Т.: 79-37-27, 8-904-27-337-27  
Адрес: Советская, 18, цок. этаж  
Заключение договоров. Возможен б/н расчёт

20-900-10.  
• Занятия по русскому языку. Подготовка к экзаменам, 8-11 классы. Т. 8-912-544-00-22.  
• Занятия по физике. Т. 8-904-865-94-53.\*  
• Химия, Биология, Информатика, Математика, Физика, Русский, Общество: репетиторство, контрольные работы, подготовка к экзаменам ЕГЭ, ОГЭ. Учебный центр «Знатник». Т. 79-77-04.\*  
• Контрольные, курсовые, тесты. Все предметы. Агентство «Знатник». Т. 79-77-04.\*

**КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ**

• Стрижки на дому. Т. 775-873.\*

**ЗООМИР**

• Ветклиника «Велес». Квалифиц. помощь. Вызов на дом. Диагност. исследования, УЗИ, рентген, терапия, хирургия, чипирование, аптека, стрижка животных. Ул. Тиманская-11, офис 4, veles-ukhta.ru. Т.: 8-912-942-04-01, 76-46-49, пн-пт - с 10 до 20, сб - с 10 до 15.\*

**УСЛУГИ. РАЗНОЕ**

- Сборка мебели. Т. 79-42-67.\*
- Ремонт мебели и диванов, а также перетяжка мягкой мебели. Т. 8-908-718-16-06.\*
- Сборка мебели. Т. 8-908-718-16-06.\*
- Изготовлю любую корпусную мебель. Т. 8-912-156-51-01.\*
- Фото-, видеосъёмка. Т. 8-904-109-31-21.\*

**УЧЕБНЫЙ СЕРВИС**

**ПОМОЩЬ В УЧЁБЕ**

контрольные курсовые по всем предметам

**НИЗКИЕ ЦЕНЫ**

74-11-46  
8-922-583-86-67  
logos\_11@mail.ru  
Ухта, 30 лет Октября, 19а, ТК «Галерея»

• Подготовка к школе в группе. Первое занятие в группе – бесплатно! В занятие входит чтение, счёт, логика, письмо, развитие мышления, внимания. Учебный центр «Знатник». Т. 79-77-04.\*

• Образовательное учреждение «Промстройгаз», филиал в республике Коми предлагает дополнительное профессиональное обучение по направлениям: охрана труда, ПТМ, электробезопасность, промышленная безопасность, экологическая безопасность, обучение рабочим специальностям (свыше 250 специальностей). Т.: 71-00-10, 8-904-

Навоз, торф, торфокомпост, песок, щебень, отсев, бут, дрова. Вывоз мусора. Т. 77-59-69.\*

Разбор дачных построек. Вывоз мусора. Т. 79-35-36.\*

• Промывка газ. колонок. Т. 8-904-202-25-70.\*  
• Реставрация икон, киотов, окладов, сусального золочения. Восстановление и реставрация картин, печатных

**ТРАНСПОРТНАЯ КОМПАНИЯ**

**СПЕЦ ТРАНС СЕРВИС**

775-101, 740-700

www.stskomi.com

ЛЮБОЙ ГРУЗ В ЛЮБОМ НАПРАВЛЕНИИ

АВТОСПЕЦТЕХНИКА: площадки, тралы, краны, самосвалы и др.

8-912-947-51-01

**ПЕРЕЕЗДЫ ПО ВСЕЙ РОССИИ**

и полиграфических изображений. Написание различных типов икон. Т. 8-904-224-50-69.\*  
• Реставрация и написание различных типов икон: аналоговых, подарочных, именных, мерных, на крестины, семейных, под старину (имитация старинной иконы). Т. 8-904-224-50-69.

Газоэлектросварочные работы, пайка трубок латуной. Опыт. Т. 8-912-545-65-56.\*

• Открытие, замена замков в дверях, авто и др. Т. 8-912-949-80-20.\*  
• Услуги системотехника, подработка. Т. 8-950-569-46-50.\*

**7. ОБРАЩЕНИЯ**

**Генерального директора ООО СК "ВЭЛДМАСТЕР", ООО "ОКНА В НАЛИЧИИ", ГСК "Арктика" ЕФИМЦЕВА ВАЛЕРИЯ НИКОЛАЕВИЧА**

для погашения задолженности приглашаем в коммерческий центр ИД "НЭП" по адресу: Зерюнова, 7/1, к Долининой Юлии Владимировне.

Т. 76-08-24

• Нарыкина Артура Сергеевича (натяжные потолки «Строй Уют») для погашения задолженности приглашаем в коммерческий центр ИД «НЭП» по адресу: Зерюнова-7/1, к Долининой Юлии Владимировне. Т. 76-08-24.  
• Директора ООО «Либерти» для по-

Увлекательная геология Ухты и окрестностей

180 рублей (только в кассе ИД «НЭП»)

**Уважаемые ухтинцы и гости нашего города!**

Рады вам сообщить, что вышел дополнительный тираж справочника-путеводителя «УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ГЕОЛОГИЯ УХТЫ И ОКРЕСТНОСТЕЙ»

Спешите приобрести уникальное издание по адресу: пр. Зерюнова, 7/1 (касса ИД «НЭП») Телефон 8(8216) 76-12-43

Реклама

**ООО «СтройСпецТехника»**

**СДАЧА В АРЕНДУ СПЕЦТЕХНИКИ:**

тралы (низкорамные), автоплощадки, автокраны, г/п 25 т и более  
экскаваторы колесные Hyundai с гидромолотом, V ковша 0,8 м<sup>3</sup>  
экскаватор гусеничный (болотник), V ковша 1,1 м<sup>3</sup>  
бульдозеры, самосвалы, V кузова 16 м<sup>3</sup>  
фронтальные погрузчики, V ковша 1,8 м<sup>3</sup>  
КамАЗ бортовой, полноприводный, с гидроманипулятором г/п 7 т, автовышка

**ПЕРЕВОЗКА НЕГАБАРИТНЫХ ГРУЗОВ, ПРОДАЖА И ДОСТАВКА ЩЕБНЯ ВСЕХ ФРАКЦИЙ В ЛЮБОМ ОБЪЕМЕ, А ТАКЖЕ ДРУГИХ СЫПУЧИХ ГРУЗОВ**

УСЛУГИ ЭЛЕКТРИКА. УСЛУГИ АВТОЭЛЕКТРИКА  
МЕСТА ДЛЯ ХРАНЕНИЯ И СКЛАДИРОВАНИЯ ГРУЗОВ

e-mail: stroispectehnika@mail.ru

Заключаем договоры. Любая форма оплаты

Т.: 8-904-27-400-88, 79-42-90  
Т/факс (8216) 75-15-38

www.nepsite.ru/special/severgorod/

Реклама

Весь спектр бухгалтерских услуг  
**партнёр**  
**Бизнес**

**ООО «Бизнес-партнёр» ПРЕДЛАГАЕТ следующие виды услуг:**

- ◆ постановка, восстановление и ведение бухгалтерского учёта, составление и сдача налоговой и бухгалтерской отчётности;
- ◆ оказание консультационных услуг в области бухгалтерского учёта, финансов, налогового законодательства и т.п.;
- ◆ подготовка юридических документов (актов);
- ◆ содействие в государственной регистрации предприятий

**т. 794-810**  
**e-mail: b-partner@clerk.com**  
ОГРН 1081102004125 от 17.11.2008 г.

**Адрес:**  
Семьяшкина, 6

реклама

**студия творческого развития**

ПРИКЛАДНОЕ ТВОРЧЕСТВО • РИСОВАНИЕ • ЖИВОПИСЬ • ВОКАЛ  
ТЕАТРАЛЬНАЯ СТУДИЯ • ТЕНЕВОЙ И КУКОЛЬНЫЙ ТЕАТР

Группы для детей и взрослых

**Art-ступени**

пр. Строителей, 37, тел. 8-904-224-50-58

Реклама

**Городской Дворец культуры**

**7 октября 17:00**

**DANCE-SHOW**  
**«Метаморфозы»**

**В танцевальном спектакле**  
**«Дюймовочка»**

Балетмейстер-постановщик  
Валентина Подобаева

Билеты в кассе ГДК.  
Телефон 72-17-68

реклама

• Требуется программист для написания кандидатской, недорого. Т.: 8-904-227-13-49, 8-900-980-07-42.

**ДОВОДИМ ДО СВЕДЕНИЯ**

Распространение ваших листовок и газет в почтовые ящики по Ухте! Обращаться в отдел распространения по адресу: г.Ухта, пр. Космонавтов-5/2. Т. 76-12-43.

Дорогие читатели! Еженедельник «НЭП» распространяется бесплатно. Газету вы можете получить в крупных специализированных магазинах, супермаркетах, а также в социальных службах города. Справки по т. 76-12-43.

• Уважаемые читатели еженедельника «НЭП»! Свои вопросы в рубрику «Вопрос-ответ» вы можете оставить на форуме сайта: [www.nepsite.ru](http://www.nepsite.ru), задать по телефону 76-13-49 или электронной почте: [jurnal-nep@yandex.ru](mailto:jurnal-nep@yandex.ru).

• Приглашаем на занятия по развитию творческих способностей в Центр немецкой культуры. Декупаж, мраморование, батик, двойной мазок, точечная роспись, фреска, глинолечение (керамика), ароматерапия (косметика, мыловарение), гипсовое литьё. Возраст от 8 до 80 лет. Групповые занятия для школьников. Декупаж три уровня сложности. Предварительная запись по т. 8-904-224-50-58, Елена.

• Группа «Лакшми» приглашает детей и взрослых для занятий классическими танцами, стилизованными индийскими, восточными танцами. Т. 8-912-865-40-00, Александра.\*

• Утерянный студенческий билет и зачётную книжку на имя Воронова Александра Юрьевича считать недействительными.\*

**НАХОДКИ, ПОТЕРИ**

• Около школы №5 найдены две связки ключей. Т. 74-93-55.  
• Найдена карта Россельхозбанка на имя Н.Сапрыкиной. Т.: 8-904-227-13-49, 8-900-980-07-42.  
• Утерян аттестат на имя Чирицы Никиты Григорьевича. Нашедшего прошу звонить по телефону 8-928-441-14-17.

**ЭКО Компания «ЭКО-Комплекс»**  
[www.eko-com.com](http://www.eko-com.com)

**Стропува**

Твёрдотопливные котлы длительного горения

- одна закладка дров на срок до 6 суток непрерывного горения
- 5 лет гарантии, надёжности и безопасности
- КПД до 90%

Продажа автономной канализации для дачи, загородного дома, коттеджа

Пенсионерам - скидки!  
Сантехнические работы!

скидки 10%

Закажите бесплатный вызов инженера, т. +7-922-272-01-09

Реклама

**Флейта Максим Иванович ТРЕБУЕТ ВЕРНУТЬ ЗАДОЛЖЕННОСТЬ в размере 1 711 925 руб. 49 коп.**

**ЕЛИСЕЕВА АЛЕКСЕЯ ВЛАДИСЛАВОВИЧА**  
год рождения 01.01.1970  
уроженец Сахалинской области  
Место работы должника ООО «АртДеко»  
генеральный директор

Готов продать долг  
**ТЕЛЕФОН ДЛЯ СВЯЗИ +7-912-946-90-20**

**ВАША РЕКЛАМА - НАША ЗАБОТА!**

**ДОСТАВИМ ЛИСТОВКИ В ЛЮБУЮ ТОЧКУ Ухты и Сосногорска**

Т. 8(8216) 76-12-43  
Издательский Дом «НЭП»

гашения задолженности приглашаем в коммерческий центр ИД «НЭП» по адресу: Зерюнова-7/1, к Долининой Юлии Владимировне. Т. 76-08-24.

- Захарова Романа Николаевича для погашения задолженности приглашаем в коммерческий центр ИД «НЭП» по адресу: Зерюнова-7/1, к Долининой Юлии Владимировне. Т. 76-08-24.
- Уважаемые ухтинцы, друзья! Отдел объявлений ИД «НЭП» переехал в наш информационный центр по адресу: пр. Зерюнова, 7/1. Внимание! Подать платное объявление, в том числе поминание, можно через портал [nepsite.ru](http://nepsite.ru).
- Ухтинцы, откликнитесь! Если у вас или ваших знакомых есть необычные хобби, а может, и интересные судьбы, журналисты газеты «НЭП» с удовольствием об этом напишут. Если вы хотите рассказать о своем любимом питомце, ждем вашего участия в нашей рубрике «Мой друг». По желанию, хорошие снимки сделает наш фотограф. Пишите на форум нашего сайта: [www.nepsite.ru](http://www.nepsite.ru), или по e-mail: [jurnal-nep@yandex.ru](mailto:jurnal-nep@yandex.ru).
- Ищу специалиста, сварщика, для подключения гаража к тепловому пункту. Т. 79-49-08.
- Ищу родственников призёра Европы по боксу Харольда Канеппи. Т.: 8-904-227-13-49, 8-900-980-07-42.
- Ищу духовного общения на священ-

ные темы. Т.: 8-904-227-13-49, 8-900-980-07-42.

- Ищу специалиста широкого профиля по программированию немецкого оборудования. Т.: 8-904-227-13-49, 8-900-980-07-42.
- Ищу девушку на роль Снегурочки на новогодние представления. Т. 8-904-227-13-49.
- Возьму уроки иврита. Т.: 8-904-227-13-49, 8-900-980-07-42.
- Возьму уроки английского языка, уровень для учёбы в ведущих зарубежных университетах мира. Т.: 8-904-227-13-49, 8-900-980-07-42.
- Группа исследователей ищет спонсора для создания широкомасштабной диссертации. Т.: 8-904-227-13-49, 8-900-980-07-42.
- Группа спортсменов ищет спонсора для создания врачебно-физкультур. диспансера в Сосногорске для детей, спортсменов и тех, у кого отклонения в сердечно-сосуд. сист. Т.: 8-904-227-13-49, 8-900-980-07-42.
- Требуется помощь в расчётах по выбору оборудования для отопления нескольких объектов. Т.: 8-904-227-13-49, 8-900-980-07-42.
- Нужен специалист по восстановлению флеш-носителя. Т.: 8-904-227-13-49, 8-900-980-07-42.
- Нужна помощь в расчётах мощностей по отоплению индукционным методом. Т.: 8-904-227-13-49, 8-900-980-07-42.

**ГДЕ НАЙТИ РАБОТУ**

**WWW.NEPSITE.RU**

**НАШЁЛ РАБОТУ**

Ухтинский городской портал

ГБУЗ РК "Ухтинская стоматологическая поликлиника" выражает глубокое соболезнование родным и близким в связи со смертью **ТРОШЕВОЙ НИНЫ НИКОЛАЕВНЫ** бывшей сотрудницы учреждения, доброго, отзывчивого человека. Скорбим вместе с вами.

**ВЫСТАВОЧНЫЙ ЗАЛ ПАМЯТЬ**  
7-1010-7 пр. Ленина-79

**ВЫВОЗ УМЕРШИХ В МОРГ**  
76-92-92  
Транспортировка тела («груз 200») по России и СНГ

**«ОБРЯД» ВЫВОЗ УМЕРШИХ В МОРГ КРУГЛОСУТОЧНО**  
ОФОРМЛЕНИЕ ВСЕХ ДОКУМЕНТОВ БЕСПЛАТНО  
пр. Ленина, 41 (с торца от Газпрома) Т.: 8-908-694-92-55, 8-912-13-15-198

Столовая «СМАК» предоставит зал для проведения **ПОМИНАЛЬНЫХ ОБЕДОВ**  
Широкий ассортимент блюд и выпечки от 489 руб.  
Ухта, Севастопольская-2а, т.: 8(8216)79-25-96, 79-47-16

Салон **Обелиск ПАМЯТНИКИ**  
ИЗ ГРАНИТА И МРАМОРА  
памятники от 8000 руб.

НА ПАМЯТНИКИ ИЗ ГРАНИТА ДЕЙСТВУЕТ АКЦИЯ  
Принимаем заказы на 2017 и 2018 гг.  
Рассрочка. Скидки. Бесплатное хранение  
Реставрация памятников. Благоустройство  
Работаем без выходных  
Ухта, ул. Чибьюская, 15/13  
(здание коллегии адвокатов)  
8 (8216) 712-400  
Обелиск ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА!  
реклама

28 сентября исполнилось 10 лет, как ушла из жизни любимая дочь  
**КУЧЕРЯВЫХ Елена Сергеевна**  
Все, кто знал и помнит её, помяните вместе с нами.  
Помним, любим, скорбим.  
Папа, мама, брат

27 сентября исполнилось 5 лет, как не стало хорошего, доброго человека  
**НОГАЧ Владимира Васильевича**  
Все, кто знал и помнит его, помяните вместе с нами.  
Жена, сын, родные

УХТИНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПОРТАЛ **НЭП**  
БУДЕМ ПОМНИТЬ ВМЕСТЕ  
НА [www.nepsite.ru](http://www.nepsite.ru)

Уважаемые ухтинцы! Вы можете разместить поминание по усопшему родственнику, сослуживцу, знакомому в рубрике **«Будем помнить»** (цена - от 1500 р.)  
При публикации поминания в еженедельнике «НЭП» оно будет дополнительно размещено на ухтинском городском портале «НЭП» [www.nepsite.ru](http://www.nepsite.ru) **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**  
Заявки принимаются в отделе объявлений ИД «НЭП» по адресу: Зерюнова-7/1, тел. 76-08-24

Будем помнить

<b>Береснев Василий Андреевич</b> 14 февраля 2015 года исполнилось 20 лет со дня смерти Береснев Алексей Андреевич Сестрам помянуть	<b>Бабкин Алексей Ефимович</b> 8 января 2015 года на 69-м году ушел из жизни наш любимый муж, папа и дедушка Бабкин Алексей Ефимович	<b>Семенов Александр Михайлович</b> 5 января исполнилось 5 лет со дня смерти работника сектора УИУ, члена ДССС №1 Семёна Александра
---	--	--

по размещению обращаться в коммерческий центр ИД «НЭП» по адресу: пр. Зерюнова, 7/1, т. 76-12-43

Телефон для подачи бесплатных частных объявлений **72-44-44**

ГБУЗ РК "Ухтинская стоматологическая поликлиника" извещает о кончине **АБЕРКОН БЕРТЫ АДОЛЬФОВНЫ** бывшей сотрудницы поликлиники, старшего медицинского работника, ветерана ВОВ, труженика тыла. Выражаем искренние соболезнования родным и близким.

**ВНИМАНИЕ!**  
Подать платное объявление в газету «НЭП», в т.ч. поминание, можно через портал – [nepsite.ru](http://nepsite.ru)  
При подаче поминания через портал вы получаете скидку **22%**



# Уход за зубами с брекетами

**У**ход за зубами будет значительно отличаться от прежнего. Самая главная задача – правильность чистки зубов. Для этого вам потребуются специальные принадлежности.

Помимо обычной чистящей зубной щётки вам требуется специальная для брекетов, специальный флосс и ёрш. Нужно также обязательно ополаскивать рот. Для этой цели понадобятся ирригатор, устраняющий частички пищи под напором воды.

После того, как вам установят систему, доктор обязательно проинформирует вас касательно всех нюансов ухода. Стоит помнить, что с этого момента вы будете проводить гигиенические манипуляции не два раза в день, а после каждого приёма пищи.

## Как ухаживать за брекетами

Прежде чем очистить зубы, необходимо избавиться от отдельных частей конструкции: тяг и резинок. Изделия тщательно вычищаются даже в труднодоступных участках. Особый акцент необходимо ставить на последние зубы. Пространство между зубами и приспособлениями прочищается вертикальными движениями вверх-вниз. Так вы избежите от лишнего налёта и пищи в системе.

Чтобы не повредить изделия, необходимо исключить резкие движения либо сильные надавливания. Для изделий применяются особые нити с жёсткими наконечниками, продевающиеся под дугу конструкции и в межзубное пространство.

После того, как нить устанавливается в отдельную зону, производится чистка лёгкими передвижениями. Правильно очищаются не только зубы, но и дёсны.

Существуют лигатурные и

безлигатурные изделия, ухаживать за последними намного легче. Если вы не располагаете достаточным временем, выберите этот способ.

## Какую зубную пасту выбрать

Все разновидности данной продукции подразделяются на две категории: гигиенические, а также лечебно-профилактические. Последние делаются на те, что направлены на борьбу против кариеса, и те, что оказывают противовоспалительное действие.

## Основные преимущества паст:

- очищающий эффект, который позволяет бороться с остатками пищи;
- антимикробные для восстановления и нормализации микрофлоры;
- средства против кариеса;
- укрепляющие эмаль и защищающие зубы пасты.

По завершению процедур необходимо тщательно сполоснуть рот. Данное действие производится всегда после трапезы. Лучшим решением станут жидкости без содержания спирта. Их советуют использовать за тридцать минут до начала приёма пищи.

## Привычки питания и дополнительные меры

Питание – это отдельная тема в вопросе ухода за брекет-системой. Допустимо кушать

далеко не все продукты, в первую очередь следует исключить твёрдую пищу вязкой консистенции. Подобная еда может навредить изделиям. Ограничьте сильный перепад температур, чтобы ваши устройства не отклеились. Не стоит кушать чипсы, сухарики, семечки и все другие снеки, чтобы не засорять устройства.

Продукты правильно будет не кусать, а резать кусочками и есть. Для сохранения внешних данных конструкций стоит исключить из рациона красящие продукты питания.

Есть также продукты, которые необходимо обязательно включить в свой рацион при эксплуатации изделий. Это пища с высокой концентрацией витамина С, а также магния и кальция.

## Уход за брекет-системой подразумевает соблюдение следующих принципов:

- будьте осторожны, чтобы не травмировать брекеты, не лезьте в передрыги и драки;
- при эксплуатации системы нельзя заниматься боевыми искусствами;
- исключите курение хотя бы на время носки конструкций;
- не грызите ногти и избавьтесь от других вредных привычек;
- исключите жвачку и леденцы.

При соблюдении всех перечисленных правил вы успешно пронесите свои брекеты в течение всего периода эксплуатации и будете иметь красивую улыбку.

## Брекеты: как ухаживать

Советы профессионалов: специалисты настоятельно рекомендуют научиться правильно ухаживать за конструкциями и зубами, правильно питаться, соблюдать все рекомендации своего лечащего доктора. Сначала проводятся горизонтальные движения по направлению системы. Данные мероприятия помогают избавиться от частичек пищи, накопившихся на наружной поверхности зубов. Очистите с помощью ёрша каждую деталь системы, пространство между изделием и зубом.

Флоссом удобно чистить межзубные щели. Данные



**СТОМАТОЛОГ И Я**  
WWW.ROGOZHNIKIN.NET РОГОЖКИН А.Н.

- ЭСТЕТИЧЕСКАЯ РЕСТАВРАЦИЯ И НАРАЩИВАНИЕ ЗУБОВ
- ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ
- ЛЕЧЕНИЕ ДЁСЕН ЛАЗЕРОМ
- ПРОТЕЗИРОВАНИЕ

**ОСЕННИЕ СКИДКИ**

пр. Космонавтов, 13 (зд. роддома)  
Справки по телефону 72-21-60  
Работаем: 11<sup>00</sup>-20<sup>00</sup>  
сб-вс - выходные

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

**ЕвроМед** evromed.net  
СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА

Современные методы лечения зубов

- протезирование ● имплантация
- удаление зубов ● кредит\*
- услуги пародонтолога

Беспроцентная рассрочка для пенсионеров!

Наши адреса:  
Ухта, пр. Космонавтов-5/2, т. 8(8216) 72-51-50  
Сосногорск, Молодёжная-14, т. 8(82149) 5-10-20

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Стоматологический кабинет E-mail: Ortodent-l@yandex.ru

**ООО «ОРТОДЕНТ-Л»**

Лукин Андрей Алексеевич  
врач стоматолог-ортодонт

Хамайко Олеся Олеговна  
врач стоматолог-терапевт

- ортодонтия
- подготовка к протезированию
- лечение зубов
- эстетическая реставрация

Тел.: 794-984 Ухта, ул. Октябрьская, 17а, 3 эт., оф. 17-19  
8-904-205-44-17 Пн-пт с 8 до 19, сб с 10 до 16, вс - вых.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

работаем по страховым полисам ДМС: ОАО «Капитал страхования», АО «СОГАЗ», СПАО «Ингосстрах», ООО «Росгосстрах»

**Стоматология**  
**ООО «СаНаДент»**

лечение зубов и дёсен любой сложности  
хирургия  
ортодонтия  
детская стоматология  
ортопедия  
беспроцентная рассрочка платежа

Мы работаем для вас пн-пт – с 9 до 20, сб – с 9 до 16  
АКЦИЯ - ШКОЛЬНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ! с 30.08 по 30.09  
СКИДКА на детскую стоматологию (лечение зубов) – 10%

76-000-3 \*подробности по телефону  
8-912-94-685-33 пр. Ленина, 24, каб. 25  
Октябрьская, 25, 2-й эт. женская консультация

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Стоматологический кабинет  
**«Мой стоматолог»**

Приём ведёт кандидат медицинских наук, врач-стоматолог, хирург-ортопед, имплантолог Д.Ю. Иванов

Все виды стоматологических услуг

- импланты - от 15 т.р.
- металлокерамика - от 5 650 р.
- съёмные протезы - от 12 т.р.

- Консультация бесплатно
- Скидки, оформление кредита\*
- Беспроцентная рассрочка платежа

т.: 8(8216) 73-24-70, 76-99-76  
ул. Оплесина, 17  
напротив школы № 3

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

действия следует осуществлять после каждого приёма пищи. Нельзя пользоваться стандартной или слишком жёсткой зубной щёткой, чтобы не повредить оборудование.

При правильном выполнении всех мероприятий зубы и приспособления легко очищаются. На работе после еды пользуйтесь нитью и специальным ополаскивателем для рта.

Профессионалы утвержда-

ют, для того чтобы привыкнуть к новому приспособлению в полости рта и научиться за ним правильно ухаживать, хватит одной недели. Частые процедуры станут нормой для вас и вы будете выполнять их автоматически, а уже совсем скоро будете демонстрировать окружающим свои идеально ровные и красивые зубы.

vashyuby.ru

Стоматологическая клиника **«Имплантмед»**  
Все виды стоматологических услуг

- ПРОТЕЗИРОВАНИЕ
- ИМПЛАНТАЦИЯ
- УДАЛЕНИЕ
- ЛЕЧЕНИЕ

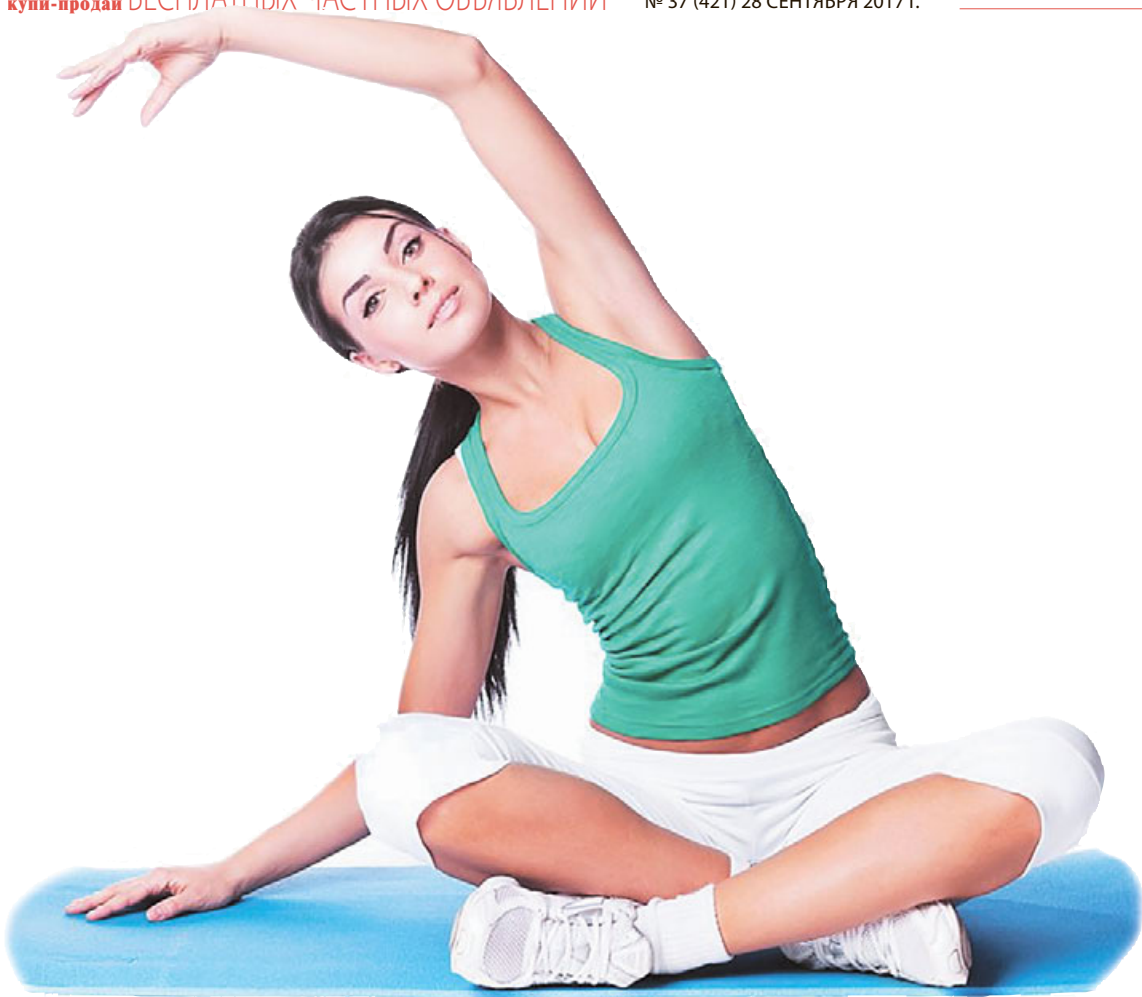
Скидки  
Консультация БЕСПЛАТНО

Приём ведёт: Т.В. Рыбак  
и кандидат медицинских наук Д.Ю. Иванов

Скорая помощь в стоматологии

Ухта, пр. Ленина-41, т. 78-03-03

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



## Почему так важно следить за здоровьем спины?

Через позвоночник проходит спинной мозг, тонкое и в то же время сложное сплетение нервов, передающее нервные импульсы из головного мозга по всему телу.

Функционирование всего организма зависит от функционирования спинного мозга, который в свою очередь невероятно уязвим. И если не заботиться о нём, его можно легко повредить, а малейшее повреждение спинного мозга ведёт к необратимым последствиям. К счастью, природа позаботилась о его защите, поместив его в толстый, но подвижный позвоночный столб, состоящий из твёрдых костей, что отделены друг от друга хрящевыми прокладками (межпозвоночными дисками). У взрослого человека диски составляют 25% длины позвоночного столба.

Если посмотреть на позвоночный столб сбоку, он представляет собой не прямую линию, а кривую в форме буквы S. При рождении позвоночный столб ребёнка изогнут вперёд в форме буквы С. У взрослых эта изогнутость вперёд сохраняется в грудном и крестцовом отделах (первичные изгибы). Для лучшего баланса веса тела и головы в детстве образуются два обратных изгиба в шейном и поясничном отделах. Шейный изгиб появляется, когда ребёнок начинает поднимать голову, а поясничный — когда ребёнок учится сидеть, стоять и ходить. Из-за того, что шейный и поясничный изгибы появляются после рождения, их принято называть вторичными изгибами.

Что нужно знать о здоровье позвоночника?

Здоровый позвоночник — это гибкий позвоночник. И возраст позвоночника человека определяется не количеством прожитых лет, а его гибкостью! Так у йогов в возрасте 70 лет

**"SOLANA" НОВЫЕ ЛАМПЫ! ОТЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО ЗАГАРА!**

Наша студия приглашает вас окунуться в мир солнца и отдыха. Мы предлагаем вам специальную косметику для загара вашей кожи. Не экономьте на себе. Ведь кремы и лосьоны увлажняют кожу, питают её и позволяют загару проявиться намного быстрее. Например, Devoted Creations - качественная линия косметики для загара в солярии, произведённая в США.

Высокие стандарты качества косметики сделали марку Devoted Creations одной из самых востребованных на рынке косметики для солярия и автозагаров. А вот SolBianca — это молодой бренд косметики для загара в солярии из высококачественного европейского сырья. Уверены, что наши рекомендации помогут вам в выборе.

г. Ухта, пр. Ленина, 45  
тел. 72-96-00, сот. 89505691393

<https://vk.com/club29528090>

позвоночник по гибкости не уступает 15-летним юношам. А о существовании остеохондроза они вообще не знают! И если мысль о своей гибкости вызывает у вас печальную ухмылку, знайте, гибкость — единственное физическое качество человека, которое при регулярных занятиях может развиваться всю жизнь и этот процесс не только укрепляет наш позвоночник, но и способствует обновлению всего организма в целом!

Описание комплекса упражнений для позвоночника

В основу комплекса легко использование изотонического мышечного сокращения, проще говоря — растяжки. Основное правило — правильная комбинация техники дыхания и самого упражнения.

Выполняя упражнение, пиковая фаза растяжения должна совпадать с фазой полного выдоха. Не стоит пружинить! Наоборот: делая выдох, расслабляйтесь, а пока дается выдох, тянитесь! Выдох способствует ещё большему расслаблению мышц, а расслабленные мышцы легче и безопаснее тянуть. Выполняйте каждое упражнение на 5-6 выдохов с максимальной концентрацией. Темп в выполнении упражнения должен соответствовать вашему дыханию.

Все упражнения подобраны

таким образом, чтобы плавно сменять друг друга, поэтому не спешите! Основная идея комплекса — проработать мышцы вдоль позвоночника (соответственно и сам позвоночник) во всех плоскостях, в которых наше тело осуществляет движение: во фронтальной, сагиттальной и горизонтальной, а это означает, что ни одна мышца вдоль линии позвоночного столба от нас не ускользнёт!

**Упражнение 1. Асимметричное растягивание мышц спины**  
Вытяните ровную руку над головой, не отрывая от кровати-пола, а противоположную руку ногу, также не отрывая от кровати-пола, вытяните вниз. Почувствуйте, как вдоль линии позвоночника идёт растяжение. Смените руку и ногу и выполните всё также.

**Упражнение 2. Боковые развороты корпуса**  
Оставляя лопатки прижатыми к кровати-полу, выполните боковой разворот корпуса. Разворот должен отчётливо растягивать линию поясницы. Рукой удерживая положение, старайтесь разворот сделать как можно больше, но ни в коем случае не делайте резких движений.

**Упражнение 3. Скручивание позвоночника**  
Максимально расслабив спину, подайте всю силу в руки. При

**ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА ДЕТЯМ**

от 3 до 15 лет

☎ 711-567

**Lemon**

**Lemon Гимнастика**

**ЗДОРОВАЯ СПИНА КРАСИВАЯ ОСАНКА**

☎ 711-567

пр-д Строителей, 4, корп. 2  
вход со стороны магазина «Северянин»

**Кабинет «ЗДОРОВЬЕ»** Лиц. 001883 от 30.08.2011 пер. № 18.02.

**РАБОТАЕМ БОЛЕЕ 25 ЛЕТ В Г. УХТЕ**

КИНЕЗИОЛОГИЯ - это современное направление мануальной терапии, которое позволяет с помощью мышечно-мануального тестирования определить приоритетность причины заболевания и устранить её.

Применение кинезиологических практик очень эффективно при лечении опорно-двигательного аппарата (радикулиты, плекситы, артриты, артрозы), а также при нарушении обмена веществ. Использование специальных методов воздействия позволяет лечить как острые, так и хронические формы заболеваний.

**НУЖНА ПОМОЩЬ - ЗВОНИТЕ 77-77-35**

На протяжении более 10 лет подобные практики также используются в нашем городе.

☎ 77-77-35 Ухта  
8(8216) наб. Нефтяников, 5а

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.**

**Ортопедический салон ОРТОПЕДИЯ**

Экологически чистые материалы

**Износостойкое жаккардовое полотно**

- + уменьшение боли в спине
- + быстрая нормализация тонуса мышц
- + физиологически правильное положение тела
- + температурный комфорт
- + гигроскопичность
- + гипоаллергенность

ПРИ ПОКУПКЕ МАТРАСА - ПОДУШКА В ПОДАРОК

Ленина, 12. Тел. 74-74-93

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**

помощи рук подтяните колени к груди. Почувствуйте приятное растяжение по всей длине позвоночника.

**Упражнение 4. Разгибание позвоночника**  
Лёжа на животе, вытяните перед собой руки. В выполнении

этого упражнения важно не нарушать линию позвоночника, не поднимайте голову, выполняйте упражнение с равномерным включением всех отделов позвоночника. Отрывая грудь от кровати-пола, постарайтесь выполнить подъём ровной спиной.

**УХТА ↔ СЫКТЫВКАР**  
ежедневно с 2011 года!  
такси - «ТИМАН»

Ориентировочное время отправления **ЗАБИРАЕМ ИЗ СОСНОГОРСКА**

Гост. «ТИМАН»: 00-30, 04-00, 06-30, 08-00, 10-00, 12-00, 14-00, 16-00, 17-30, 20-00, 22-30

Гост. «АЭРОФЛОТ»: 00-30, 04-00, 07-00, 09-00, 11-00, 13-00, 14-30, 16-00, 17-30, 19-30, 21-30

Стоимость проезда - **700 руб.**  
Для детей - **500 руб.**  
УТОЧНЯЙТЕ ПРИ ЗАКАЗЕ БИЛЕТА

Остановки по требованию: ЦРБ, Кардиологический центр  
Билеты для отчетности, детские автокресла, бустеры

8-912-94-98-117  
8-904-27-33-019 vk.com/timan11 8-965-86-48-955  
(8-8216) 770-777

**Бризоль**

НАЧИНАЕМ ПРИНИМАТЬ ЗАЯВКИ НА **НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ** на сайте **ПОДАРОККИ-В-УХТЕ.РФ**

**ПОДАРОККИ В УХТЕ**

Звоните! +7 (8216) 794-464

**ПЕЧАТИ АНАИС ПРОФИ (ОБЩИЙ ВХОД С «НЭП»)** **ШТАМПЫ**  
ПР. КОСМОНАВТОВ, 5/2

ОТКРЫТКИ КОНВЕРТЫ **ВИЗИТКИ** ГРАМОТЫ БУКЛЕТЫ  
ДИПЛОМЫ ПАПКИ **УДОСТОВЕРЕНИЯ**  
**ВЫВЕСКИ КАЛЕНДАРИ ДОРОЖНЫЕ ЗНАКИ**

ТЕЛ. 75-29-48, ПН -ПТ 9:00 - 17:00, СБ, ВС - Вых. e-mail: anaisprofi@mail.ru

КАЖДЫЕ ПОНЕДЕЛЬНИК, ПЯТНИЦА **счастливые** до 15% скидка

**о Жалюзи** **КАРНИЗАХ** **МЕБЕЛИ**

**ВНИМАНИЕ! СУПЕРАКЦИЯ!**  
Снижение цен на горизонтальные жалюзи!

тел. 75-29-48 http://www.anaisprofi.ru

АНАИС ПРОФИ г. Ухта, пр. Космонавтов, д.5/2 (вход "НЭП")

**АВТОЗАПЧАСТИ**

ПРОДАЖА АВТОЗАПЧАСТЕЙ:  
**АУДИ, ФОЛЬКСВАГЕН, БМВ, МЕРСЕДЕС, ФОРД, ШКОДА, СЕАТ, ВОЛЬВО**

В наличии более 10 000 наименований

- > продажа ковриков салона, багажника
- > продажа лобовых стёкол и крепежа
- > катализаторы, выхлопная система
- > крепёжные элементы кузова

РЕЖИМ РАБОТЫ - с 9:00 до 18:00, СУББОТА - с 9:00 до 15:00, ВОСКРЕСЕНЬЕ - ВЫХОДНОЙ

Ухта, ул. Бушуева, д. 1  
Т.: (8216) 762-321, 776-113, 8-912-942-78-68

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**

**BONUS**

гарантия на монтаж 3 года  
Современный стиль  
Качественные материалы

БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ  
8(8216) **701-228**  
пр. Ленина, 47 (гор. баня) каб. 142

Оперативная полиграфия (буклеты, флаеры, меню, листовки, визитки).  
Сборные тиражи - большие тиражи по небольшим ценам.  
Бланки и удостоверения. Копирование А4-А3. Сканирование больших объёмов документов. Печати и штампы.  
Термоперенос на ткань. Кружки с фото.

000 «Ухтинская полиграфия» 8 (8216) 75-09-55. www.uhtaprint.ru

**«1С: ПРЕДПРИЯТИЕ 8»**  
НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ СИСТЕМ АВТОМАТИЗАЦИИ УПРАВЛЕНИЯ И УЧЕТА

- ✓ **УСТАНОВКА**
- ✓ **СОПРОВОЖДЕНИЕ**
- ✓ **ОБНОВЛЕНИЕ**

**1С** **ООО «АИС»**  
(8216) 76-33-06  
169300, Респ. Коми, г. Ухта, Первомайская, 35а

**ООО "ИНТЕГРА-КАПИТАЛ"**  
центр технического обслуживания

УХТА, ПР-Т КОСМОНАВТОВ, 21  
Т.: 8-912-949-86-66, 8-922-082-60-03, 8-922-082-60-04

**ОНЛАЙН-КАССА**

КАССОВАЯ И ТОВАРОУЧЁТНАЯ СИСТЕМА, ПОЛНОСТЬЮ СООТВЕТСТВУЮЩАЯ Ф3-54

- Изготовление всех видов электронной цифровой подписи (в т.ч. ЕГАИС и ОФД)
- Доработка касс до онлайн-версии
- КЭП для регистрации онлайн-касс
- Комплексная автоматизация торговли и общепита
- Продажа кассового и торгового оборудования
- Подключение к Контур. Экстерн, КонтурЕгаис
- Контур Алкодекларация+Алкосверка
- Формирование и сдача алкодеклараций

ТОВАР В НАЛИЧИИ

ПРЕДПРИЯТИЮ СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ:

- МАШИНИСТ ЭКСКАВАТОРА
- ВОДИТЕЛЬ ФРОНТАЛЬНОГО ПОГРУЗЧИКА

Т. 8(8216) 752-819, 8(82149) 224-53  
ФАКС 8(82149) 222-73  
e-mail: nvnarimanova@rambler.ru

**ЭГИДА** **Офис Центр Норд**  
пр-д Строителей, 1, каб. 15а  
ВАШ БУХГАЛТЕР agida-plus@yandex.ru  
vk.com/agidaplus

Заполнение и сдача ЗНДФЛ - **650** руб.  
(квартира, лечение, обучение)  
\*Акция до 31.12.2017

Регистрация, ликвидация ООО, ИП  
Бух. сопровождение ООО, ИП  
Сдача отчетности во все фонды

Тел.: 783-000, 798-054

**МЕБЕЛЬНЫЙ МАГАЗИН ШАНС**

Ухта, ТЦ «Бенилюкс», Пионергорский-3, корпус В, 2 этаж

пришло время выбирать нашу мебель

СТЕНКИ  
ШКАФЫ  
ПРИХОЖИЕ  
ДЕТСКИЕ  
СТОЛЫ  
КОМПЬЮТЕРНЫЕ И КУХОННЫЕ  
КОМОДЫ  
КРОВАТИ  
МАТРАЦЫ

8(8216) 72-07-27, 79-43-19

**РАБОТАЕМ БЕЗ ПЕРЕРЫВА И ВЫХОДНЫХ**

**ГУРМАНИЯ**

ГОТОВИМ ВКУСНО, ДОСТАВЛЯЕМ БЫСТРО  
**727-727** + (МТС) 704-704

ДОСТАВКА БЕСПЛАТНАЯ ОТ 699 Р.  
VISA

ПН.-ЧТ., ВС. 10:00 - 22:30  
ПТ.-СБ. 10:00 - 23:00

ПОЛУЧИ ПИЦЦУ В ПОДАРОК! с 10 до 16

«Традиционале» при заказе от 999 р.  
«Сладкое чудо» при заказе от 699 р.

Полный перечень блюд смотрите в нашей группе в vk: ГУРМАНИЯ УХТА

Ассорти «Фьюжн» 1290 р.  
Ассорти «Филадельфия» NEW 999 р.  
Ассорти «Люкс» 1320 р.  
Ассорти «Шик» 1060 р.

ПИЦЦА В ПОДАРОК  
Любая четвертая пицца в подарок  
Маринера (25 см)  
Бианко (25 см)

При заказе товара по акции скажите кодовую фразу: Гурмания угощает!