



РЕМОНТ КВАРТИР
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
БЕСПРОЦЕНТНАЯ РАССРОЧКА
ВСЕ ВИДЫ ОТДЕЛОЧНЫХ РАБОТ

8(8216) 775-002
studia.yuta@yandex.ru vk.com/club99249517

Покормите птиц!

Новости

стр. 6

Зимние забавы, стр. 10

«Бокс — спорт для интеллектуалов!»

Преподаватель ДЮСШ № 1 Сергей Андреев вспомнил Сосногорск 1980-х годов, рассказал о том, как стал тренером, и о том, почему бокс — это занятие временное...

стр. 4



Фото из архива Сергея Андреева

ООО «АвтоТрансЛогистик» т/ф: (8216) 777-080, 745-590

- ✓ ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ ПО РОССИИ и РК
- ✓ ДОСТАВКА ГРУЗОВ до месторождений в РК
- ✓ ДОМАШНИЕ ПЕРЕЕЗДЫ
- ✓ Авто, ж.-д. и контейнерные услуги ж.-д. тупика

ПРЕДОСТАВЛЯЕТ УСЛУГИ
АВТОКРАНА 25 т
МАНИПУЛЯТОРА до 5 т
«ГАЗели» до 2,5 т

Денежные займы
г. Сосногорск
ул. Оплеснина, 5
т. 8-912-962-16-37
ул. Герцена, 5а, пав. 15, т. 8-912-147-01-77
МИКРОФИНАНСОВАЯ КОМПАНИЯ

Оформление за 10 минут!

Все условия выдачи займов (в том числе процентная ставка) предоставляются при обращении граждан за их выдачей или на сайте: <http://rostovshik29.ru/posts>. Услуга предоставляется ООО НОК «Ростовщик», ОГРН 1122932000652. Регистрационный номер записи в государственном реестре микрофинансовых организаций 2120220001614.

ОКНОМАРКЕТ
НАДЕЖНЫЕ ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА И ДВЕРИ

г. Ухта, пр. Ленина, д. 2/15
ДБ «Сервис», 2 эт., т. 8(8216) 70-30-30

ОКНА • БАЛКОНЫ
ДВЕРИ • ЛОДЖИИ

СТЕКЛОПАКЕТЫ И РЕЗКА СТЕКЛА
КОМПЛЕКТУЮЩИЕ ДЛЯ МОНТАЖА И ОТДЕЛКИ ОКОН

ЗАПИСЬ НА БЕСПЛАТНЫЙ ЗАМЕР на сайте www.oknomarket-komi.ru

ФАНЕРА МДФ ДСП ДВП

НА УТЕПЛИТЕЛЬ СКИДКА 15%

ЛАМИНИРОВАННЫЕ ПОЛЫ, ПЛИНТУС
ИЗОПЛИТА, РУБЕРОИД
УТЕПЛИТЕЛЬ
ДОСКА ПОЛА
ЛАГИ ПОЛА, БРУСОК
ВАГОНКА хвоя, осина, липа
ПОГОНАЖ

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

т. 8(8216) 793-986
г. Ухта, п. УРМЗ (пивзавод)

Тайбала
www.taibala.ru
РОДНАЯ ОКОННАЯ КОМПАНИЯ

- Пластиковые окна
- Остекление балконов
- Двери и витражи
- Роллеты и ворота

БЕСПРОЦЕНТНАЯ РАССРОЧКА

БЕСПЛАТНЫЙ ВЫВОЗ МУСОРА

8(8216) **700-800**

МОДНЫЙ ПОДВАЛ
МАГАЗИН ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ
И ОДЕЖДЫ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

**ЮБКИ РАСКЛЕШЕННЫЕ И ПРЯМЫЕ,
ЦВЕТНЫЕ, В КЛЕТКУ И ОДНОТОННЫЕ
ЮБКИ-КАРАНДАШ**

размерный ряд с 42 по 60

Ждем вас по адресу:
г. Ухта, Ленина-5, ТД «Чайка», левое крыло, 1 эт.
Адреса «ВКонтакте»: vk.com/modny_podval, vk.com/mama_uhta

8-908-69-777-48

УХТА, СЕНИУКОВА-8
8(8216) 71-05-21
VK.COM/CLUB56805899

АвтоАтелье

ПОШИВ АВТОЧЕХЛОВ ПО ВАШЕМУ ДИЗАЙНУ
Широкий выбор цветов экокожи, тканей, алькантары

**ВСЕ ТКАНИ
В НАЛИЧИИ**

КУПИ ГОТОВЫЕ ИЛИ СОЗДАЙ СВОЙ ДИЗАЙН
Срок изготовления 5-7 рабочих дней

**от 5 000 руб.
с ВАШИМ ДИЗАЙНОМ**

**от 5 000 руб.
с ВАШИМ ДИЗАЙНОМ**

**МЕХОВЫЕ
НАКИДКИ**

АвтоПРЕСТИЖ

**АВТОЗАПЧАСТИ НА ИНОМАРКИ
ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ**

8(8216) 717-317

LEXUS TOYOTA HONDA MAZDA NISSAN
BMW HONDA MAZDA VW
HYUNDAI KIA SKODA KIA

Ухта, Сениукова-8
8(8216) 74-99-89
Сосногорск, Оплеснина-5

ШИРОКИЙ ВЫБОР

- ▶ АВТОЧЕХЛОВ НА ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ И ИНОСТРАННЫЕ АВТОМОБИЛИ
- ▶ ШУМО-, ТЕПЛО-, ВИБРОИЗОЛЯЦИЙ
- ▶ БРЫЗГОВИКОВ ▶ БАМПЕРОВ
- ▶ БАГАЖНИКОВ НА КРЫШУ
- ▶ АККУМУЛЯТОРОВ
- ▶ АВТОЛАМП, КСЕНОНОВ, ДИОДОВ
- ▶ ДЕФЛЕКТОРОВ ОКОН
- ▶ ОТБОЙНИКОВ КАПОТА
- ▶ АВТОХИМИИ
- ▶ АКСЕССУАРОВ
- ▶ КОМПЛЕКТУЮЩИХ
- ▶ ПЛЕНКИ (АВТОВИНИЛ)

**БОЛЕЕ 6000
наименований**

КОРЕЕЦ

KIA MOTORS HYUNDAI
GM DAEWOO
CHEVROLET

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ МАГАЗИН ЗАПЧАСТЕЙ
ДЛЯ КОРЕЙСКИХ АВТОМОБИЛЕЙ**

г. Ухта, Строителей, 1
Т.: 8(8216) 76-90-78, 724-101

АВТОЗАПЧАСТИ

ЯПОНЕЦ

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ
МАГАЗИН АВТОЗАПЧАСТЕЙ
ДЛЯ ЯПОНСКИХ АВТОМОБИЛЕЙ**

**ТОЛЬКО У НАС В НАЛИЧИИ
БОЛЕЕ 6000 НАИМЕНОВАНИЙ -**
фильтры, ремни, детали подвески,
подшипники, помпы и др.
Японские масла IDEMITSU

Профессиональные консультации
и высокое качество
обслуживания

Работаем с предприятиями.
Наличный и безналичный
расчет, КРЕДИТ

Ухта, СТРОИТЕЛЕЙ, 1
магазин «Японец», т.: (8-912-94) 6-90-78, (8216) 724-101

ПРОБЛЕМА С КОЛЛЕКТОРОМ РЕШЕНА

За время работы компания «Эскалат» показала себя гарантом стабильности в сфере юридических услуг, набралось много положительных отзывов от клиентов, и вот один из них:

«В 2008 году я взял кредит в банке. Так сложились жизненные обстоятельства, что я не смог его выплачивать. Просрочка составляла уже приличную сумму. Сумма требований банка была 224 581 рубль. Долг был продан коллекторскому агентству по договору цессии. Я ни разу не заплатил по возврату долга. Коллекторы угрожали судом, описью имущества и требовали вернуть всю сумму. Я поддавался давлению, платил несколько

ко раз коллекторам по 1 000 рублей и давал обещания, которые не мог выполнить. Коллекторское агентство подало на меня в суд. Я был в отчаянии, позвонил знакомому юристу, который посоветовал обратиться в компанию «Эскалат». Благодаря работе юристов, договор цессии был в судебном порядке признан недействительным.

Выдержки из решения суда: «В удовлетворении искового заявления коллекторского агентства о взыскании задолженности отказать».

Коллекторское агентство подало апелляционную жалобу в Верховный суд, в удовлетворении которой им также было отказано. Большое спасибо компании «Эскалат».

Если вы оказались в похожей ситуации или у вас имеются проблемы с кредитами, не откладывайте – запишитесь на бесплатную консультацию к кредитным юристам компании «Эскалат» по указанному номерам.



(8-8216) 7777-28
8-909-123-62-24

На правах рекламы.

Организация предлагает СТРОИТЕЛЬНО- ОТДЕЛОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

наличный и безналичный расчет

Предоставляет
товар
в кредит*

Оказывает услуги
по ремонту
жилых
и офисных
помещений

Доставка по
звонку,
оплата при
получении

Оптовым
покупателям
скидки

*АО «ОТП Банк» Генеральная лицензия Банка России №2766 от 27.11.2014 г.

г. Ухта, ул. Железнодорожная, 16А, склад № 10
т.: 8(8216) 750-950, 750-998

Реклама



«Хобби — и есть работа!»

► Кристина ПЕТРОВА,

kristina-smi@mail.ru

Сегодня наш гость — Сергей Владимирович Андреев. Он уже более 36 лет занимается тренерской деятельностью, 17 из них преподаёт бокс в Детско-юношеской спортивной школе № 1.



Фотографии из архива ДЮСШ № 1

— Сергей Владимирович, недавно Вы отметили свой 60-летний юбилей. Получается, что больше половины жизни занимаетесь тренерской работой. А почему Вы сами когда-то увлеклись таким видом спорта, как бокс? Когда и как это произошло?

— Родом я из города Павлограда Днепропетровской области. Наверное, как и все мальчишки всех времен хотел научиться драться. Целый год занимался классической борьбой и у меня, кстати, неплохо это получалось. Но потом попробовал себя в боксе и понял — вот это и есть мое! Мама растила меня одна, работала медсестрой и, конечно

же, была далека от спорта. Но против моих занятий никогда не была, наоборот, ей было даже спокойнее, что я чем-то положительным занимаюсь.

— Сколько боев за вашими плечами? Можете вспомнить самый яркий?

— Сколько точно — я уже и не вспомню, да и о самых ярких моментах говорить трудно. Каждый бой — единственный в своем роде. И сейчас больше вспоминаешь не свои бои, а те, в которых участвовали твои воспитанники.

— Почему решили завязать с боксом и заняться тренерской работой?

— Сразу после армии я прие-

хал в Усинск, там женился на сосногорке и вместе с ней переехал сюда насовсем. В Сосногорске в то время секций бокса не было, а в Ухту особо не наездись. Занялся штангой, в «Химике» ведь тогда кроме нее больше ничего и не было. В итоге мой лучший результат — 80 килограммов в рывке и 115 в толчке. Потом заскучал по боксу, начал тренировать на общественных началах, вот так потихоньку и поехало.

— А почему согласились тренировать учеников ДЮСШ?

— В 1982 году начал тренировать мальчишек. Где нам с ними только не приходилось ютиться: во второй школе, «Химике», ГПТУ-9, потом там же, но в подвале, где сейчас магазин «Антураж». Постоянного места для занятий не было. И только в 1998-м мне предложили официально стать тренером ДЮСШ № 1. Я, конечно же, согласился, все-таки для детей это были условия.

— Не приходилось жалеть?

— Ни разу, потому как это моя жизнь. Даже друзья говорят: «Мы тебе завидуем, ведь твое хобби — и есть работа!»

— Кого сложнее тренировать — детей или взрослых, и почему?

— Сложнее, конечно, малышей. Необходимо учить их трудолюбию, выдержке. И к тому же нужно постоянно держать их на контроле, удерживать внимание, они ведь всегда куда-то «улетают». После таких тренировок, как правило, всегда хочется побыстрее отдохнуть. Со старшими проще: дал задание и только

контролируешь, как все выполняется — правильно или нет. Ходишь по залу и поправляешь, если что не так.

— Какие самые распространенные ошибки допускают современные тренеры по боксу?

— Ну, это не мне решать, я ведь могу только о своих ошибках говорить. У каждого тренера свой взгляд на процесс тренировочный и воспитательный. Главное быть на равных. Конечно, на тренировках, соревнованиях и сборах так не получится, но в жизни для меня все ребята друзья.

— А что самое главное для боксера?

— Трудолюбие и характер. Можно и медведя научить ездить на велосипеде. Но если ты не боец, тут уж ничего не поделаешь — им нужно быть и по жизни... Бокс — это спорт, поэтому занятие всегда временное. А вот как человек реализует себя дальше, зависит от него самого, от того, какую цель поставит и как потом ее достигнет.

— Немного найдется женщин-боксеров. У Вас много спортсменок?

— Девчонки занимается очень мало, ведь для них это сложно. Некоторые тренеры даже категорически против и не берут их на занятия. Я же от них не отказываюсь, здесь как раз зависит от целеустремленности, от того, о чем я говорил выше. Показатель — Юлия Кравцова. Она всегда была моей лучшей ученицей, сейчас — кандидат в мастера спорта и уже сама тренирует ребят.



20 октября 1973 года. 18-летний Сергей Андреев (справа) на мастерском турнире памяти Александра Матросова в городе Днепропетровске.

— Есть у Вас какие-то железные правила, которые должны выполнять все ваши ученики?

— Есть общие требования для старших — систематически посещать тренировки, на занятиях выкладываться на все сто.

— Многие считают, что бокс уходит на второй план и все большую популярность набирают смешанные единоборства. Вы согласны с этим?

— Нет, я так категорически не считаю. Бокс всегда был и останется спортом интеллектуалов, а смешанные единоборства — это грубая сила. Хотя признаюсь, я и сам порой с удовольствием смотрю соревнования и болею за наших ребят, особенно за Федю Емельяненко.

— Чего не хватает нашему боксу?

— Не просто не хватает, а его вообще нет — финансирования! Невозможно вырастить спортсмена экстра-класса за деньги родителей. Вот раньше мы свободно могли ездить на соревнования и сборы и всегда привозили результаты. Победителями России, например, становились наши Сергей Кожокарь и Василий Бортников, вторым был Денис Суслов. Выросли такие мастера, как Игорь Баканов, Дима Зюзов, Максим Юрасов. А сейчас? Мы занимаемся на уровне массовости и не более. И когда мне говорят: «Нет денег», я не верю. Миллиарды улетают на ветер, а до наших детей никому нет дела. ◀

**НАША СПРАВКА**

Фото из архива ДЮСШ № 1



Сергей Владимирович Андреев с 1 сентября 1998 года работает тренером-преподавателем по боксу в ДЮСШ № 1 города Сосногорска.

Награжден: почетной грамотой администрации МР «Сосногорск» за большой вклад в развитие физической культуры и спорта; трижды лауреат целевой стипендии «Успех» МР «Сосногорск» по итогам 2010-2011, 2012-2013 уч. г.; почетной грамотой за большой вклад в социально-экономическое развитие муниципального района «Сосногорск»; благодарностью за вклад в развитие физической культуры и спорта в РК и пропаганду здорового образа жизни.

Имеет: грамоту интинской федерации бокса за подготовку спортсменов и успешное выступление в пятом республиканском турнире по боксу на призы руководителя администрации МОГО «Инта» П.Смирнова; сертификат за достигнутые успехи и высокие показатели в трудовой и общественной деятельности за существенный вклад в развитие МР «Сосногорск». Внесен на доску почета МР «Сосногорск». В 2012 году присвоено звание «Почетный работник физической культуры РК». Является инициатором проведения, главным вдохновителем и главным судьей республиканских соревнований по боксу «Кубок Тимана», которые много лет проводят на территории МР «Сосногорск».

Воспитанники Сергея Владимировича занимают призовые места на республиканском уровне, Северо-Западной зоны и России, имеют разряды, звания КМС и мастера спорта. Некоторые его ученики связали свою дальнейшую жизнь со спортом. Дмитрий Зюзов, Андрей Яворский, Юлия Кравцова продолжают боксерскую династию, тренируют подрастающее поколение сосногорцев.

Относитесь к природе бережно!

► **Кристина ПЕТРОВА,**

kristina-smi@mail.ru

В Сосногорске стартовала экологическая акция «Покормите птиц». Муниципальный этап проводится в рамках Всероссийского мероприятия Союза охраны птиц России.

Фото из сети интернет



Как сообщили в сосногорском Доме детского творчества, главная задача акции заключается в изготовлении и установке кор-

мушек, организации подкормки птиц, а также эколого-просветительских мероприятиях в образовательных организациях. Цель, которую преследуют организаторы, — привлечение внимания людей к жизни птиц и проблемам сохранения мест их обитания и охраны природы в целом.

Участвовать могут учащиеся образовательных организаций муниципального района «Сосногорск», педагоги и родители. Срок проведения — ноябрь 2015 года — март 2016 года. «Мы надеемся воспитать таким образом в людях любовь к природе и бережное отношение к ней, сформировать умения и навыки наблюдения за птицами, научить изготовлению кормушек для птиц», — уточняют в экологической школе «Родник».

Этапы проведения акции

I этап — подготовительный:

— проведение видеолектория участникам акции в срок до 1 декабря 2015 года.

II этап — деятельностный:

— изготовление и установка кормушек, организация подкормки птиц в срок до 30 марта 2016 года;

— проведение конкурсов, викторин, игр, просмотр видеофильмов и презентаций в рамках Всероссийской акции «Покормите птиц»;

— сбор информации о местных зимующих птицах (в виде электронного фотоотчета).

III этап — итоговый:

— представление итоговых отчетов (сценарии, фото, видеоматериалы).

Самые активные участники акции будут награждены дипломами МБУ ДО «ДДТ» города Сосногорска.

За справками обращаться по телефону 8-904-202-42-25, Яна Юрьевна Нечаева. ◀

Афиша

МЕРОПРИЯТИЯ

● **Муниципальный квест «Школа безопасности»**
ДДТ. 23 ноября в 15:00.

ВЫСТАВКИ

● **«Колыбельная для брата»**
Выставка, посвященная 35-летию книги В.Крапивина из цикла «Книга-юбилей».

● **«М.Твену — 180 лет»**
Книжная выставка из цикла «Литературный календарь». Городская детская библиотека-филиал № 2. До 30 ноября.

● **Выставка декоративно-прикладного творчества из цикла «Таланты нашего поселка»**

Представлены работы Нины Николаевны Кислицыной. Нижнеодесская поселковая библиотека-филиал № 4. До 28 ноября.

● **Выставка «Городские черты»**
История города в фотографиях к 60-летию Сосногорска. Историко-краеведческий мемориальный музей. До 18 декабря. Справки по телефону 6-93-04.

СПОРТ

● **Турнир по шахматам**
ФОК. 26 ноября в 10:00.

Начаты работы на газопроводе участка Войвож — Нижняя Омра

16 ноября в Сосногорском районе начаты работы на газопроводе высокого давления на участке Войвож — Нижняя Омра.

Этой теме было посвящено рабочее совещание с участием и.о. руководителя администрации МР «Сосногорск» Александра Мартына, начальника Управления по делам ГО и ЧС МР «Сосногорск» Вадима Кучумова, представителей прокуратуры, руководства администрации ГП «Войвож» и филиала «Газпром газораспределение Сыктывкар» в городе Ухте. Как пояснил директор филиала «Газпром газораспределение Сыктывкар» в городе Ухте Сергей Киченко, на сегодняшний день проходит плановое переподключение потребителей газа к новой ветке. «Это связано с тем, что существующий газопровод, проходящий от Войвожа до Нижней Омры, находится в аварийном состоянии. Поэтому нашим предприятием по рекомендации правительства Республики Коми было принято решение ускорить запуск в работу нового газопровода, смонтированного предприятием «Газпром газораспределение Сыктывкар», — отметил Сергей Николаевич. В связи с реализацией этих работ будет проводиться отключение потребителей газа. Работы будут производиться в дневное время для того, чтобы к ночи уже подать газ потребителям

и обеспечить теплоснабжение всех служб, населения и инфраструктуры населенных пунктов. Однако для жителей поселка это не стало новостью. Накануне ремонтных работ администрацией МР «Сосногорск» была проведена работа по информированию жителей о плановых отключениях газа. Объявления с данной информацией были заранее размещены на каждом подъезде жилых

домов. Жителям данных населенных пунктов напомнили о необходимости в период отключения максимально сохранять тепло в жилых помещениях. В районной администрации заверили, что весь процесс выполнения данных работ находится под контролем, задействованы все необходимые службы. Обо всех экстренных ситуациях жители могут сообщить в единую дежурно-диспетчерскую службу по телефону 5-41-50. ◀

«Вести Тимана». Сосногорск

СПОРТ



Фото с официальной страницы группы «День»

ИЗВЕСТНАЯ СОСНОГОРСКАЯ РОК-ГРУППА «ДЕНЬ» прекратила свое существование. Об этом официально сообщили музыканты группы.

Официальной причиной распада коллектива называется переезд лидера и вокалиста Александра Кувшинова в Москву. В течение нескольких месяцев Александр Кувшинов вел активную концертную деятельность в зоне ведения боевых действий на востоке Украины, после чего принял окончательное решение покинуть Сосногорск и продолжить музыкальную деятельность в столице. ◀

www.sosnogorsk.club

Строй-Мастер склад № 58

Реклама

ЛАМИНАТ 32, 33, 34 кл., более 100 видов; новинки - «кварц-винил»,
линолеум (пр-во Бельгия)

ФАНЕРА от 4 до 24 мм, 1525x1525, береза

Гипсокартон, профиль, строительные смеси, теплоизоляция

МДФ-, ПВХ-панели, более 100 видов

СТОЛЕШНИЦЫ И МЕБЕЛЬНЫЕ ЩИТЫ ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ

КАРНИЗЫ, КЛЕЕНКА, самоклеющ. ПЛЕНКА, виниловые ФОТООБОИ

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

**Распродажа
дверей**

В наличии

ДВЕРИ

**МЕЖКОМНАТНЫЕ
и МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ**

Цена от 2300 р.

СКИДКА*

от 10 до 40%

* Подробности по т.: 750996, 794736

Акция!

Режим работы:

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



КРЕДИТ

ОАО «ОТП Банк», ген. лиц.
ЦБ РФ №2766 от 21.06.2012 г.

агентство
Недвижимости
«СТИМУЛ»

Реклама



**ВСЕ ОПЕРАЦИИ
С НЕДВИЖИМОСТЬЮ**

г. Ухта, ул. 40 лет Коми
д. 12, каб. 410

ПОЛНАЯ БАЗА ДАННЫХ ПО ТЕЛЕФОНАМ:

8(8216) 711-651, 710-657

711-652, 711-657

8-904-209-16-51

8-912-108-04-18

MS.STIMUL61@BK.RU



2 ДЕКАБРЯ
ПОКУПАЕМ С 10:00 ДО 16:00
ВОЛОСЫ
ПО НОВЫМ ЦЕНАМ
ДОРОГО

натуральные, седые,
крашеные, косы и шиньоны

от 32 см
от 42 см

ЧАСЫ

наручные, карманные
механические на запястьи
в желтых корпусах

МОНЕТЫ

серебряные

Ухта, ул. Октябрьская, 38
парикмахерская «Красота»

Сосногорск, 6 мкр-н, дом 1
парикмахерская

Реклама

Что такое Что такое Что такое

Это различные витамины и питательные вещества, которые способствуют восстановлению клеток и различных повреждений, которые вызвали свободные радикалы. Многие ученые считают, что такого рода повреждения – основная причина практически всех хронических заболеваний и даже рака. Свободные радикалы самый большой вред приносят нашей иммунной системе, поэтому употребление продуктов богатых антиоксидантами укрепит и восстановит вашу иммунную систему, благодаря чему ваш организм будет менее восприимчив к простудам.

Основными содержащими антиоксидантами являются витамин С, бета-каротин и витамин Е. С наибольшей концентрацией этих веществ считаются фрукты и овощи фиолетового, синего, красного, оранжевого и желтого цветов. Наибольшую пользу такие продукты имеют в сыром или немного проваренном виде, не стоит их кипятить и переваривать.

Продукты, содержащие бета-каротин: абрикосы, свекла, спаржа, брокколи, морковь, грейпфрут (розовый), кукуруза, капуста, манго, зеленый перец, кабачки,

шпинат, персики, ман-
дарины, помидоры, арбуз.

Продукты, содержащие витамин С: помидоры, ягоды, клубника, брюссельская капуста, горох стручковый, грейпфрут, дыня, киви, нектарины, папайя, тыква.

Продукты, содержащие витамин Е: морковь, горчица, семена подсолнуха, репа, красный перец, зелень, орехи, манго, папайя и тыква.

Для того чтобы вы

долго не думали о том, что же вам стоит купить для того, чтобы обогатить свой организм антиоксидантами, мы составили для вас ТОП – 6 продуктов, которые полны ими под завязку.

1. Какао. Очень полезная вещь, поэтому его рекомендуют детям, так как помимо антиоксидантов там содержатся натрий, кальций и магний. Что же касается пользы для взрослых, то 10%

в какао – это флавоноиды, которые предотвращают заболевание сердечно-сосудистых систем.

2. Кресс-салат. Очень полезный для глаз, содержит витамин А, С и К, и даже при этом он практически не калориен.

3. Корень имбиря. Зачастую все используют его как приправу. Многие используют для профилактики простудных заболеваний и в основном в

народной медицине. Мы же советуем вам пить зеленый или мятный чай с имбирем и медом. Он поможет обогатить ваш организм антиоксидантами и очистит организм (не имеет проносного действия).

Рецепт от Menrules. Вам понадобятся: свежая мята, корень имбиря, мед, корица и лимон. Имбиря вам нужен только маленький кусочек, лучше всего отрезать от него

тоненькую пластину, положить в чашку, добавить палочку корицы и листья мяты. Не вздумайте залить все это кипятком. Вода должна быть 70-80 градусов, иначе из чая испарятся все полезные вещества. Затем, когда все настоится, добавьте мед и лимонный сок. Надеемся, что вам понравится!

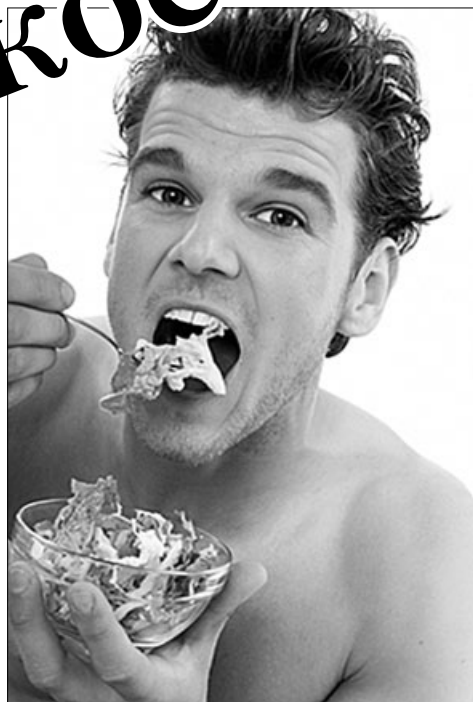
4. Красная фасоль. Когда речь идет о здоровой пище, то в рационе всегда должна присутствовать красная фасоль. Что касается антиоксидантов, то в ней их не менее шести тысяч.

5. Темный изюм. В нем содержится бор, который очень полезен для костей и просто «море» антоцианов, которые прибавят вам энергии.

6. Яйца. Полезнейшая вещь для организма. Мы абсолютно не согласны с теми, кто утверждает, что они вредны. Безусловно, если злоупотреблять и питаться только ими, то, конечно, они могут принести вред. А сами по себе они полны витаминов и минералов, важно также, что в них есть хлор, который помогает расщеплять жировые клетки.

Надеемся, что вы теперь знаете, какие продукты стоит добавить в свой рацион, ведь именно из-за нехватки витаминов могут возникать различные заболевания, и вы будете чувствовать себя плохо.

<http://menrules.com>



АНТИ

ОКСИ

ДАНТЫ?

Салон «Веста»

Шторы

ДИЗАЙН И ПОШИВ

БОЛЬШОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ органзы, светонепроницаемой ткани
А также портьерные ткани, карнизы и аксессуары для штор

Ухта, пр. Ленина, 14, ТД «Север», т.: 72-36-00, 8-904-274-07-44, 8-912-103-00-40
Группа «ВКонтакте»: vk.com/club79244034, сайт: <http://vestasalonshtor.ru>

**АЖУРНЫЕ
ЛАМБРЕКЕНЫ
НА ЗАКАЗ**

Приближается
праздник
ЛЮБИМЫХ МАМ
с 20 по 30 ноября
всем женщинам
на портьерную ткань
СКИДКА 10%

РЕКЛАМА



МАГАЗИН

«На рыбалку»

ВНИМАНИЕ!
ОТКРЫЛСЯ ВТОРОЙ МАГАЗИН
НАШ АДРЕС: СЕНЮКОВА, 4Б
за мебельным магазином



Адрес: г. Ухта, Сенюкова, 4Б
 Режим работы: пн-пт с 10:00 до 18:00
 сб-вс с 10:00 до 15:00
 Тел.: 8-904-237-57-23, 8-904-105-01-18

ЗАТОЧКА НОЖЕЙ (кухонных, спортивных, туристических), топоров, ледобуров на заточном станке с точно выдержанным углом заточки

В НАЛИЧИИ
СНЕГОХОД

CRONUS



Адрес:
 г. Ухта, ул. Южная, 1а
 поворот на УРМЗ
 Режим работы:
 пн-пт с 10:00 до 18:00
 сб-вс с 10:00 до 15:00
 Тел.: 8-904-237-57-23
 8-904-105-01-18

Реклама

Elegance
 ОДЕЖДА ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
«ЗИМА 2015»

- ✓ САРАФАНЫ
- ✓ ДЖИНСЫ
- ✓ БРЮКИ
- ✓ КОСМЕТИКА
- ✓ БЕЛЬЕ
- ✓ ОДЕЖДА
для дома
и отдыха

**верхняя зимняя
одежда - 10%**

скидки до 50%
 НА КОЛЛЕКЦИЮ ПРОШЛОГО СЕЗОНА

Т. 8(8216) 74-32-44, Ухта, Ленина, 24, цок. этаж

Реклама



ТОВАРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Незнайка

СНЕЖКОЛЕПЫ -
НОВЫЙ ЗИМНИЙ ФАВОРИТ

- ✓ Карнавальные костюмы
- ✓ Верхняя одежда
- ✓ Детские
светоотражатели
- ✓ Конверты на выписку
- ✓ Шапки
- ✓ Игрушки
- ✓ Принадлежности
и одежда для
новорожденных
- ✓ Канцтовары



РАСПРОДАЖА ДЕТСКОЙ ОБУВИ

т. 8(8216) 74-32-44
 г. Ухта, Ленина, 24, цок. этаж

Реклама

Боролись за первые места

► **Кристина ПЕТРОВА,**
kristina-smi@mail.ru

В клубе единоборств «Гладиатор» 14 ноября прошло открытое первенство Детско-юношеской спортивной школы № 1 города Сосногорска по рукопашному бою. Соревновалась допризывная молодежь.

Всего в соревнованиях приняли участие 85 спортсменов из Ухты и Сосногорска.

Среди сосногорских спортсменов-рукопашников в своих весовых и возрастных категориях места распределились следующим образом.

Первые места: Лев Гладких, Андрей Усов, Ярослав Коваленко, Дмитрий Кононов, Дарья

Козлова, Владислав Иванов, Александр Большаков, Кирилл Львов, Виктория Уфина, Дмитрий Ковыркин, Максим Тихонов, Егор Федоченко, Карина Рочева, Сергей Дерябов, Дмитрий Габов, Евгений Гашку, Татьяна Марцынкан, Степан Богач, Константин Деляев, Александра Гридунова, Кирилл Безносиков и Владислав Гашку.

Вторые места: Владислав Колосков, Дмитрий Филиппов, Андрей Казаков, Илья Верипя, Кира Федорова, Владислав Уляшов, Денис Игнатьев, Даниил Мелехин, Дарья Вунш, Алексей Богданов, Иван Кузнецов, Владислав Якимчев, Анна Чумовицкая, Егор Балышев, Юлия Малахова, Даниил Стороженко.



Фотографии предоставила ДЮСШ № 1

Третьи места: Всеволод Рой, Евгений Семиндейкин, Назар Аринушкин, Максим Кучумов, Максим Канев, Иван Хозяинов, Анна Ялыгина, Роман Новоходский, Матвей Тюриков, Сергей Головки, Софья Зырянова, Евгений Полянских, Вячеслав Соколов.

Также единодушным реше-

нием судейской бригады победителем в номинации «Самый юный участник» стал Всеволод Рой, «За лучшую технику боя» награда досталась Артему Мелихову, Игорь Мигутин был отмечен в номинации «За волю к победе», а Егор Федоченко получил приз «За самый короткий бой». ◀



Открыли сезон

► **Кристина ПЕТРОВА,**
kristina-smi@mail.ru

На стадионе «Черемушки» 15 ноября состоялось открытие зимнего спортивного сезона 2015-2016. В соревнованиях по лыжным гонкам приняли участие 84 человека.

Сначала главный судья соревнований Галина Трубина напутствовала всех приветственным словом, а потом был дан старт.

В своих возрастных категори-

ях первые места заняли:

– на дистанции 1 км: Максим Попов (Нижний Одес), Анастасия Кулаева, Игорь Путятю, Анастасия Овчаренко (Сосногорск);

– на дистанции 3 км: Дмитрий Василенков, Мария Чупрова, Анжела Краснова, Виктория Мальцева, Сергей Кожевников (Сосногорск), Николай Шепелев (Нижний Одес);

– на дистанции 5 км: Александр Лысенко, Степан Филиппов, Евгений Полонников, Олег Кармаза (Сосногорск), Александр Саламатов (Нижний Одес).

Все победители и призеры были награждены медалями и грамотами Отдела физкультуры администрации МР «Сосногорск». ◀

Забавно отметили свое 20-летие!

► **Кристина ПЕТРОВА,**
kristina-smi@mail.ru

Очередным веселым спортивным мероприятием ДЮСШ № 1 отметила в Сосногорске свое 20-летие.

На стадионе, возле клуба единоборств «Гладиатор», состоялись «Веселые старты» среди воспитанников ДЮСШ. Зимними забавами развлекались юные спортсмены бокса, дзюдо и рукопашного боя. Бегали, прыгали и катались на снегу около

50 детишек. «Не остались в стороне и родители воспитанников. Их дружная поддержка вселяла уверенность и стремление к победе участникам состязаний», – сообщила руководитель Отдела спортивных мероприятий учреждения-юбиляра Вера Панасова.

По окончании соревнований все участники получили сладкие призы и дружно отметили праздник лимонадом с пирогами! ◀



ИНН 1102056660 ОГРН 1071102003840 **СТОМАТОЛОГИЯ** Лиц. ЛО-11-01-001045 от 14.08.2013 г.



ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ И ДЁСЕН, ОРТОПЕДИЯ, ОРТОДОНТИЯ

ДАНИЛОВА Н.В. КОВБАС Д.Б. ФЕДОРОВ А.И.
КОВБАС Н.Б. КОВБАС М.А. ФЕДОРОВА А.В.

**СКИДКА ВЫХОДНОГО ДНЯ: СУББОТА 25%
НА СВЕТОВЫЕ ПЛОМБЫ И ЛЕЧЕНИЕ ДЁСЕН**
**ВОЗМОЖНА РАССРОЧКА ПЛАТЕЖА
НА ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ**

ООО «СаНиДент»

**ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ И ДЁСЕН,
ОРТОПЕДИЯ**

МИХАЙЛОВА Г.А., МИТЯКИНА О.С.

**Акция для
беременных
женщин
и неработающих
пенсионеров
СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ПРЕЙСКУРАНТ**



НАШИ УСЛУГИ:

**лечение зубов
протезирование
пародонтология
ортодонтия**

**С 1 ноября 2015 года по 15 февраля 2016 года АКЦИЯ «Сохрани здоровье зубов»
(бесплатные сертификаты на лечение зубов и дёсен).**

Подробности по телефонам в кабинетах сети стоматологии «СаНиДент»

Т.: 8(8216) 76-000-3, 76-85-33

пн-пт с 9 до 20, сб с 9 до 17, вс - по записи
ул. Октябрьская-25, 2 эт.

Т. 8(8216) 72-28-28

пн-пт с 8 до 19, сб с 8 до 14, вс - выходной

г. Ухта пр. Ленина-24 (зд. ж/к)

Т. 8(8216) 74-43-04

пр. ЛЕНИНА-2/15

ДБ «Сервис», 3 этаж

Работаем по полисам ДМС: ОАО «КАПИТАЛ СТРАХОВАНИЕ», АО «СОГАЗ», ООО «РОСГОССТРАХ», ОАО СК «АСКОМЕД», ЗАО «СК «Транснефть»

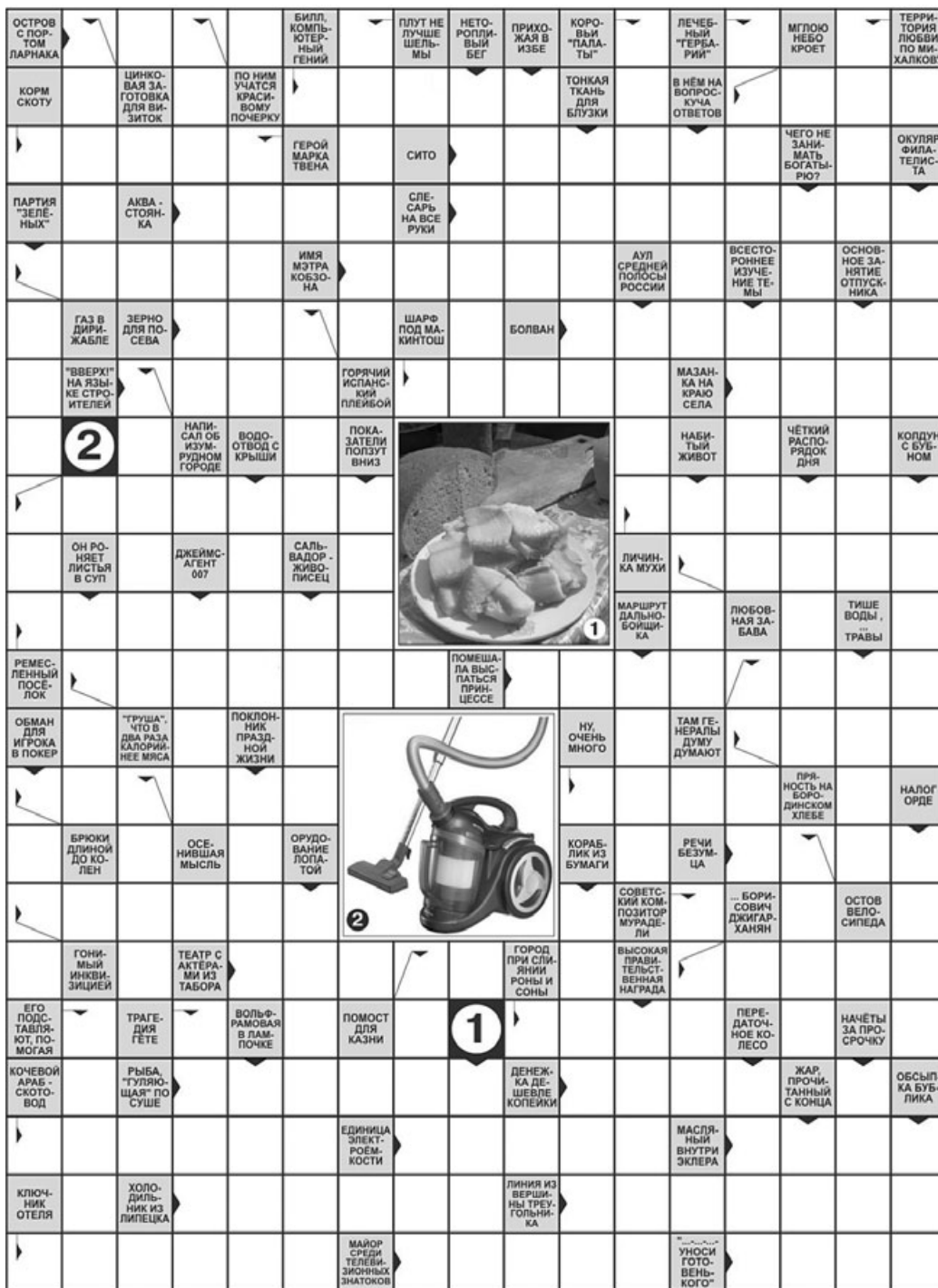
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Реклама

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

- Утиное кряканье не имеет эха, и никто не знает почему.
- У осьминога прямоугольный зрачок.
- Самое «быстрое» на Земле сердце — это сердце землеройки — 1 200 ударов в минуту.
- Самое крупное спасение на воде. В 1942 году после сражения с японским флотом удалось спасти 2 735 человек с затонувшего американского линкора «Лексингтон».
- Самая дорогая картина — полотно Рубенса «Избиение младенцев», проданное на аукционе Sotheby's за 76 миллионов долларов.
- Самое старое дерево — секвойя — растет в Национальном парке Белые горы в США. Ей по подсчетам 4 734 года — возраст, равный возрасту египетских пирамид в Гизе.
- Самый крупный паук — птицеяд-голиаф — был обнаружен в Венесуэле в 1965 году. Размах его лап достигал 28 сантиметров.
- Теплопроводность стекла настолько мала, что вы можете взять стеклянную палочку, раскаленную посередине, за концы и при этом даже не почувствовать тепла. Однако интересно то, что материалом с наивысшей теплопроводностью является вовсе не какой-либо металл (серебро или медь), как думают многие. Самую высокую теплопроводность имеет материал, который так похож на стекло — алмаз. Теплопроводность алмаза почти в шесть раз больше, чем у серебра или меди. Поэтому, если кто-нибудь сделает чайную ложечку из алмаза, вы не сможете ей воспользоваться, потому что будете обжигать пальцы в ту же секунду, как опустите ложечку в горячий чай.
- Остров Манхэттен (США) был куплен в 1626 году Питером Минуи-том у местных индейцев за сумму, примерно равную 25 долларам. В настоящее время совокупная стоимость острова исчисляется миллионами долларов. Однако если бы Питер вложил свои 25 долларов в банк под 7% годовых, то в настоящее время он бы получил 3,6 триллиона долларов США, что существенно больше нынешней стоимости острова со всеми сооружениями на нем.

<http://salda.ws>



СОСНОГОРСК ⇄ УХТА ⇄ СЫКТЫВКАР

Реклама

ежедневно
с 2011 года!
такси - «ТИМАН»



Ориентировочное время отправления:

гост. «ТИМАН»

01:00, 04:00, 06:30, 08:00, 10:00, 12:00, 14:00, 16:00,
17:30, 19:00, 23:00

гост. «АЭРОФЛОТ»

04:00, 06:30, 09:00, 11:00, 13:00, 14:30, 16:00, 17:30,
19:30, 21:30, 23:30

Билеты для отчетности, детские автокресла, бустеры

остановки по требованию: ЦРБ, Кардиологический центр

ДОВОЗИМ ДО СОСНОГОРСКА



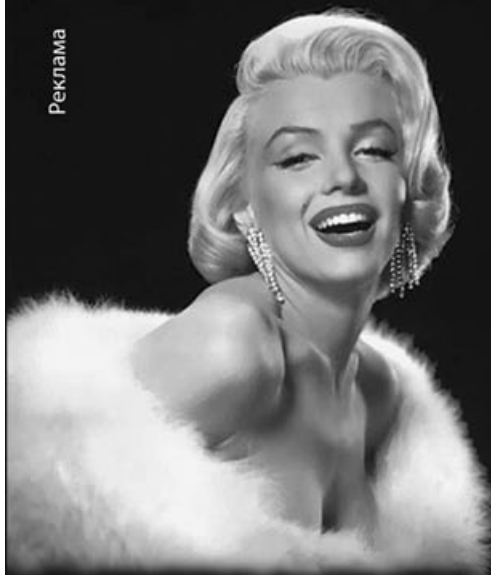
700 Р.

8-912-94-98-117
8-904-27-33-019

vk.com/timan11

8-965-86-48-955
(8-8216) 770-777

Реклама



«Монро»

Салон красоты

ПРЕДЛАГАЕТ:

- Парикмахерские услуги:
 - окрашивание 3D
 - омбре
 - сложный колор
 - краска «Антоцианин»
- Ногтевой сервис:
 - маникюр
 - педикюр
 - наращивание
- Косметолог
- Перманент
- Коррекция бровей нитью
- Ламинирование ресниц
- Консультации по уходу за лицом и телом
- Массажист
- Турбосолярий
- Сауна

Телефон 8(8216) 711-603

Мы рады видеть Вас ежедневно

по новому адресу: Тиманская, 1, с 10:00 до 21:00

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ВЕСЕЛЫЕ ФРАЗЫ

Женщина, как хранительница домашнего очага, имеет полное право наломать дров, чтобы и очаг пылал, и мужу было нескучно...

Если сказать: «В твоём возрасте пора бы уже поумнеть», мужчина обидится за намек на глупость, а женщина – за намек на возраст.

Если долго смотреть на женщину, она обязательно достанет зеркальце.

Женщины не полнеют, они расширяют мужчинам территорию любви.

Непонимание причин женской обиды не освобождает мужчину от ответственности.

Если мужчина даёт женщине все, что она просит, значит, она просит слишком мало.

Не стоит бояться умных женщин: когда приходит любовь, мозги у них отключаются.

Послушаешь женщин – у всех гениальные дети. И все – от мужей-идиотов.

Спорить с женщинами – это все равно что объяснять квантовую физику котлетам.

Мужчины храпят, чтобы защитить женщин от диких зверей.

Настоящий мужчина нашего времени всегда делает первый шаг – лайкает фотку.

Чтобы посеять в женщине сомнения – надо с ней согласиться.

Женщина должна быть умной. Но не настолько, чтобы это бросалось в глаза.

Женатых мужчин можно узнать по брачному выражению лица.

Из всего, что вы говорите женщине, она слышит только то, что хочет слышать. Даже если вы этого не говорили.

В мужских компаниях любят обсуждать женщин. В женских, как ни странно, делают то же самое.

Если женщина вынуждена постоянно делать первый шаг, то рано или поздно она прошагает мимо.

Добыто на просторах сети интернет

А вот был случай...

Один экскаваторщик замучился каждое утро свой экскаватор прогревать, прежде чем завести (морозы стояли). Видит, из-под канализационного люка пар горячий валит. Заехал он на него и думает: «Красота!!! В понедельник на час больше посплю». С этими мыслями и ушел на выходные. Приходит утром в понедельник, вокруг народ... Вся стройка собралась. За два дня экскаватор в айсберг превратился. Толщина льда чуть ли не один метр. Неделю размораживали.

Был на дне рождения у приятеля. Наш общий друг, который работает хирургом, рассказал историю, которая с ним произошла днем. Положили к ним на операцию женщину. Пошел наш приятель на обход и зашел к ней в палату. А у нее возле кровати сидит дочь. Начали они его спрашивать и вопросы разные задавать, в том числе и такой: «Доктор, а когда операцию делать будете?» Отвечает товарищ: «Послезавтра». В ответ: «Доктор, а мы тут гороскопы все посмотрели, и звезды легли так, что операцию надо делать завтра, самый удачный день для мамы». Тот отвечает: «А вы мой гороскоп смотрели?» Женщины недоуменно: «Нет, а зачем?» – «Дело в том, что я сегодня вечером иду на день рождения к другу. Конечно, завтра операцию я смогу провести, но сами понимаете...» Видимо, звезды как-то быстро перестроились, потому что женщины моментально согласились делать операцию послезавтра.

В порту Темрюка, что на Азовском море. Одно ООО занималось сбором фекальных вод с пришедших в порт судов. Что оно далее с ними делало – неизвестно. Данный факт скоро стал объектом пристального внимания местных таможенников.

Они потребовали от предпринимателей растаможить данный груз, который на момент проверки весил около 20 тонн.

Ошеломленные предприниматели крепко задумались и, в конце концов, поместили свой товар под таможенный режим: «Отказ в пользу государства».

Теперь настала очередь чесать затылок таможенникам.

Добыто на просторах сети интернет

**ТЕЛЕФОН ДЛЯ БЕСПЛАТНЫХ
ЧАСТНЫХ ОБЪЯВЛЕНИЙ**

5-22-44

В МИРЕ

В селе Оро Бакай-Атинского района Таласской области Кыргызстана выпускники школы вместо застолья по случаю 10-летнего юбилея решили построить 4-комнатный дом для одинокой матери с семью детьми. По словам одной из выпускниц Нуркан Соорбековой, во время обсуждения идей, как отпраздновать 10-летие с момента окончания школы, было принято решение построить дом для одинокой женщины. Во время обсуждения, кому можно было бы помочь, они вспомнили о Кабылбеке Медетбекове, который скончался и не успел сделать ряд добрых дел. У него остались шесть дочерей и один маленький сын. Старый дом уже разрушался, а средств на новый у супруги не было. Всего удалось собрать 20 выпускников школы. Выпускники, которые проживали за границей, выслали деньги. Местные жители и выпускники строили дом собственными усилиями. Дом был построен за год. По словам выпускников, на строительство и обустройство дома, кроме строительных материалов, было направлено дополнительно порядка 300 тыс. сомов.

Добыто на просторах сети интернет

Учредитель Индивидуальный предприниматель

Алексеев Дмитрий Артемьевич

Издатель ИП Алексеев Д.А.

(169300. г. Ухта, пр. Космонавтов, 5/2.)

Свидетельство о регистрации выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Республике Коми. Свидетельство ПИ № ТУ 11 - 0160 от 12.07.2012 г.

Главный редактор АЛЕКСЕЕВ Д.А.

Ответственный за выпуск ПЕТРОВА К.О.

Адрес редакции: 169300, г. Ухта, пр. Зерюнова, 7/1.

E-mail: info@nep-site.ru (инф.).

office@nep-site.ru (реклама).

Телефоны: (8216)76-02-42 (приемная),

(8216)76-08-24 (реклама).

Отпечатано

в ООО «Коми республиканская типография»

(г. Сыктывкар, ул. Савина, 81).

Тираж 3 000 экз. Печать офсетная.

Распространяется бесплатно.

Подписано в печать: по графику - вторник, 17:00, фактически - вторник, 17:00.

Перепечатка материалов, опубликованных в еженедельнике «СОСНОГОРСКИЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК «НЭП», допускается только по согласованию с редакцией. Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных и частных объявлениях.

ЖАЛЮЗИ

замеры и установка –
БЕСПЛАТНО!!!

- ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ АЛЮМИНИЕВЫЕ
- РУЛОННЫЕ ШТОРЫ
- ВЕРТИКАЛЬНЫЕ (мультифактурные)

8(8216) **777-345**

Реклама

Еженедельная газета бесплатных частных объявлений

Купи-КП
Рекламное издание
Сосногорский выпуск 6+
20 ноября 2015 г. № 44 (301)

В ЭТОМ НОМЕРЕ
245
НЭП
ВАШИХ ОБЪЯВЛЕНИЙ

НЭП
www.nepsite.ru
родай

1. РАБОТА

• Уважаемые работодатели! При одновременном выходе объявлений в нескольких газетах Издательского Дома «НЭП» в рубрике «Вакансии» (кроме сочетаний газет «Купи-Продай» (ухтинский выпуск) + «Ухтинская витрина») предоставляются скидки: в 2 газеты - 10%, в 3 газеты - 15%, в 4 газеты - 20%. Контактные телефоны: 76-08-24, 76-36-56. E-mail: adv@nepsite.ru.*

Работа. Предложение

Требуется водитель кат. С и Е. Опыт работы обязателен. Зарплата до 50 т.р. Т.: 8-904-274-00-88, резюме (8-8216) 76-12-21.*

• Издательскому Дому «НЭП» требуются распространители печатной продукции в Сосногорске. Т.: 76-12-43, 8-904-200-12-21.*

• «Фаберлик». Т. 8-904-109-96-69.*

Требуется машинист автогрейдера. Опыт работы обязателен. Зарплата до 45 т.р. Т.: 8-904-274-00-88, (8-8216) 76-12-21.*

Работа. Поиск

• Водитель ищет подработку на «ГАЗели», санпаспорт, изотерм, 3 м. Т. 8-912-949-70-71.

• Ищу работу водителя на «Хендай-Санта-Фе New», любая форма оплаты, возм. на предпр., з/п не менее 60 т.р. Т. 8-912-949-70-71.

2. НЕДВИЖИМОСТЬ

Дома. Продам

• Коттедж, кирп., благ., 2-эт., 200 кв.м, скважина, встр. гараж, 20 соток, у реки, 65

км от Рязани, 4 млн р., торг. Т. 8-900-905-40-88.

• Срочно дом, Сосногорск, Лесная-17/2, участок 7 соток, в собственности, газ, автоном. отопл., вода, канализ., недорого. Т. 8-904-105-99-11.

• Срочно 1/2 доли частного дома в Сосногорске или меняю на 1-комн. кв. с доплатой. Т. 8-904-109-65-36.

• Кирп. благ. дом в Сыктывкаре, газ, участок 12 сот., цена договорная. Т. 8-904-270-35-74.

• Полдома по ул. Загородной, из лиственницы, участок 7.5 сотки, центральное водоснабжение, свет, газовый котел, баня и хозпостройки. Т. 8-904-866-12-38.

• Участок в Нижегород. обл., 9-40 соток, в коттед. п. Лесной Ключ, 50 км от Ниж. Новг., в/набл., круглосут. охрана, хор. разв. инфраструк., от 60 т.р. за сотку, возм. рассрочка. Т. 8-904-866-12-38.

• 3-эт. дом (дачу), р-н Туапсе, 108 кв.м, сад 7 соток, скважина, газ балонный, печка, электр., 2600 т.р. Т. 8-918-650-90-94.

• Кирп. дом, все удобства, 2011 г.постр., 3 спальни, зал с кухней, ванна 6 кв.м (кафель, теплый пол), жилая временка, гараж на 2 а/м, утепл. сарай 4х8, сарай с сухим подвалом, 49 соток, сад, родник, участок для сенокоса 17 соток, 30 км от Белгорода, 7 км от Корова, с.Клиновец, по городской трассе Воронеж, или меняю на 1-комн. кв. в Ухте. Т. 8-920-565-90-41.*

• Дом, 3 комнаты, Волгоград. обл., вода, газ, котел, лет. кухня, баня, хозпостр., фонд. под гараж, 65 сот. Т. 8-961-081-01-61.

Дома. Разное

• Меняю 1/2 доли частного дома в Сосногорске, Лесная-

В СВЯЗИ С ОТКРЫТИЕМ
НОВЫХ МАГАЗИНОВ
ОБЪЯВЛЯЕТСЯ НАБОР
ПО СЛЕДУЮЩИМ ДОЛЖНОСТЯМ:

Assorti
на любой вкус и цвет

**МЕНЕДЖЕР СКЛАДА
ОПЕРАТОР БАЗЫ ДАННЫХ
ПРОДАВЕЦ
КОНТРОЛЕР-КАССИР
ГРУЗЧИК, УБОРЩИК
ПЕКАРЬ
ПОВАР
КОНДИТЕР
ПОВАР СУШИ**

ПРЕИМУЩЕСТВА:

Достойная заработная плата в срок
Бесплатное питание • Бесплатная униформа
Возможность карьерного роста
Уважительное отношение к каждому
Четкое функциональное разделение
Выплаты к памятным датам
Открытость руководства
Подарки к праздникам
Скидки сотрудникам
Бесплатный проезд к месту
использования отпуска

Обращаться в ТРЦ «Ярмарка»
супермаркет «Ассорти»

г. УХТА (8216) 700-914
director-uchta@assorti.komi.com

ул. Строительная, 2А

Приходи -
и мы вместе
будем лучшими!



17/2, на 1-комн. кв. с доплатой. Т. 8-904-109-65-36.

• Меняю небольшой домик, 100 км от Краснодара, 130 км от Черного моря, на 1-комн. кв. в Сосногорске. Т. 8-918-086-39-30.

Квартиры. Сосногорск. Куплю

• Семья беженцев из Луганска купит 2-комн. кв. или МСО, без посредников, недорого. Т. 8-904-208-63-97, с 10 до 20.*

Сосногорск. Продам. Комнаты

• Комн. в общ., ж.-д. часть. Т. 8-904-105-91-57.

• Две комн. в общ., 6 мкр-н. Т. 8-904-108-44-18.

Сосногорск. Продам. 1-комнатные

• 1-комн. кв. в 6 мкр-не, пан., 4 эт., окна ПВХ, балк. заст., 1400 т.р., без торга. Т.: 5-20-92, 8-904-224-32-12.

• 1-комн. «хрущ.» в ж.-д. части. Т.: 6-72-06, 8-904-866-10-19.

• 1-комн. кв. в ж.-д. части, 2 эт. Т.: 8-904-204-75-95, 8-904-203-74-95.

• 1-комн. кв. в Сосновке. Т. 8-912-108-02-85.

• 1-комн. кв., р-н Черемушки, балкон, 3/5-эт. Т.: 8-950-569-57-20, 8-912-953-46-22.

Сосногорск. Продам. 2-комнатные

• 2-комн. кв., Ленина-42, 43.1 кв.м, 2 эт. Т. 5-55-13.

• 2-комн. кв., Сосногорск, один собственник, недорого. Т. 8-904-205-94-29.

• 2-комн. кв. в Сосновке, ул. Ленина, 1 эт., дерев., 66 кв.м, 1800 т.р. Т. 8-904-223-01-77.

• 2-комн. кв., Войвож, 53 кв.м. Т. 8-904-224-74-41.

• 2-комн. кв., Сосногорск, Первомайская-1, 46 кв.м, 3/3-эт. Т. 8-904-233-73-35, Наталья.

• Срочно 2-комн. кв., Сосногорск, 6 мкр-н, 52 кв.м, 1 эт., ул. пл., треб. ремонт, 1800 т.р., без торга. Т. 8-909-126-11-33.

• 2-комн. кв., 6 мкр-н, д.196, кирп., 52 кв.м, 3/5-эт., ул. пл., лоджия, счетчики. Т. 8-909-127-64-72.

• 2-комн. кв., Н.Одес, 1 эт., подвал, огород. Т. 8-912-116-13-16.

• 2-комн. кв., ул. Зои Космод.-4, 1200 т.р. Т. 8-912-152-38-30.



АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ
Преображение

пр. Ленина, 9, магазин "Мир",
вход через магазин.
77-64-54, 74-10-55

АДРЕС	ТИП	ЭТАЖ	ПЛОЩ.	ПРИМ.	ЦЕНА	АДРЕС	ТИП	ЭТАЖ	ПЛОЩ.	ПРИМ.	ЦЕНА
Общ. Печорская, 10г	кирп.	3/3	32 кв.м	б/б	1100000	3-к. Строителей, 39	пан.	2/5	80/44/9	б/н	4500000
Общ. Сениокова, 47	кирп.	6/9	13 кв.м	б/б	750000	3-к. Чибьюская, 3	пан.	2/5	60/40/7	б/н	3100000
МСО Космонавтов, 5/2	кирп.	5/5	12,5 кв.м	б/б	1000000	4-к. Зерюнова, 6	кирп.	8/9	90/50/9	б/з	6500000
МСО Сениокова, 3	пан.	4/5	25/16/5,5	б/б	1450000	4-к. Космонавтов, 38 (под маг.)	кирп.	1/9	85/54/8,5	л/з	5000000
1-к. Дзержинского, 22	кирп.	1/5	32/19/7	б/б	2200000	4-к. Строителей, 24	пан.	3/5	58,8/44/9	б/з	3100000
1-к. Дзержинского, 41	кирп.	5/5	26/15/5	б/з	1500000	5-к. Интернац., 49	кирп.	3/5	83/55/8	л/з	4400000
1-к. Космонавтов, 18	кирп.	5/5	31/18/6	б/б	2000000	Пригород					
1-к. Ленина, 3	кирп.	3/4	31/19/6	б/б	2050000	4-к. Водный, ул. Торопова, 2, срочно!!!	кирп.	3/5	74/45/9	л/з	2500000
1-к. Октябрьская, 2	кирп.	4/5	44/28/6	б/б	2000000	Общ. Шудая, пер. Больничный, 9	кирп.	6/6	17 кв.м	б/б	850000
1-к. Дружбы, 11 (ремонт)	кирп.	2/5	31,7/19/6	б/б	1900000	МСО п. Ярега, ул. Космонавтов, 10	кирп.	4/5	25/13/6	б/б	750000
1,5-к. Советская, 9, срочно!!!	пан.	4/5	36/22/6	б/н	2100000						
2-к. Космонавтов, 27	кирп.	5/5	44/29/7	б/з	2350000						
2-к. Ленина, 19а	кирп.	3/5	43,7/29/6	б/н	2600000						
2-к. Ленина, 28	кирп.	2/9	50/28/9	л/з	3900000						
2-к. Первомайская, 23	кирп.	1/2	45/29/6	б/б	2500000						
2-к. Социалист., 9	пан.	8/9	52/29/12	б/з	3600000						
3-к. Крымская, 1	кирп.	1/9	60/27/25	б/б	3950000						
3-к. Ленина, 48	пан.	2/9	57/40/8	б/з	39500000						
3-к. Ленина, 79	кирп.	6/9	80/45/9	л/з	6500000						
3-к. Машиностр., 5а, срочно!!!	кирп.	2/9	59/37/9	л/з	3500000						
3-к. Интернац., 17, срочно!	пан.	5/5	71/38/25	б/з	4000000						
3-к. Космонавтов, 25	пан.	2/5	60/42/8	б/з	4000000						
3-к. Нефтяников, 3	кирп.	2/9	58/38/8	л/з	4100000						
3-к. Печорская, 8а	кирп.	2/5	78/40/9	б/з	3300000						
3-к. Печорская, 22	кирп.	4/5	58/40/8	л/з	2650000						
3-к. Сениокова, 20	пан.	1/5	66/40/8	26/з	3600000						

ПРОДАЖА•ПОКУПКА•ОБМЕН•РЕГИСТРАЦИЯ ПРАВА•ПРИВАТИЗАЦИЯ•УЗАКОНИВАНИЕ
ПЕРЕПЛАНИРОВКИ•ПЕРЕВОД ИЗ ЖИЛОГО В НЕЖИЛОЕ•МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ

• 2-комн. кв. в Сосновке, ул. Лесная, ул. пл., благ., 50.2 кв.м, 8 эт. Т. 8-912-543-01-67.

• 2-комн. кв. в Сосногорске, 6 мкр-н. Т. 8-912-945-57-78.

• Срочно 2-комн. кв. в Сосновке, 42.2 кв.м, 4/5-эт., кирп., без балк., Орджоникидзе-11, цена при осмотре. Т. 8-950-569-44-56.

Сосногорск. Продам. 3-комнатные

• 3-комн. кв., Лермонтова-2. Т.: 6-69-61, 8-904-866-29-82, 8-912-131-70-15.

• 3-комн. кв. в Сосногорске, дерев. 4-кв. дом, 60 кв.м, под-лежит переселению, 1550 т.р., торг. Т. 8-908-329-36-23.

• 3-комн. кв. в Сосновке, Лесная-26, ул. пл., 63 кв.м. Т. 8-912-104-58-59.

• 3-комн. кв., Сосновка, Пионерская, 1 эт., 54.3 кв.м, 2 млн р., торг. Т. 8-912-544-57-78.

Сосногорск. Продам. 4-комнатные

• 4-комн. кв., Сосногорск, 6 мкр-н, д.16, 71 кв.м, 4/5-эт., пан., ул. пл., евроремонт, встроенная кухня, 3300 т.р. Т. 8-904-223-12-25.

Ухта. Продам. Комнаты

• Комнату, Советская-3/5, 3/9, отл. ремонт, ПВХ, ламинат, 11 кв.м, ЦГВ, секция на 4 комн., собственник. Т. 8-904-107-76-41.

• Комн., Советская-14, 3/5-эт., 800 т.р. Т. 8-912-545-13-83.

Ухта. Продам. МСО

• МСО, узаконена газовая колонка и переоборудование, остается кухня. Т. 8-912-548-22-78, Надежда.

Ухта. Продам. 1-комнатные

• 1-комн. кв., Юбилейная-13, кирп., 2 эт., 30.3 кв.м, б/б, м/пласт. трубы, встр. кухня, теплая, рядом универ., маг., школы, д/сад, 1 собств. Т. 8-912-949-89-73.

Ухта. Продам. 2-комнатные

• 2-комн. кв., Интер.-55, ул. пл., кирп., 5/5, 48 кв.м, рем., окна ПВХ, комн. изолир., с/у разд., разв. инфрастр., возм. с меб., собств., сост. отл., 3.2 млн р. Т. 8-904-273-40-15.

• 2-комн. кв., Интернац.-40в, 4/5, кирп., 81.4/36/2, кухня с выходом на лоджию, есть под-соб. помещ., на площадке 2 кв. Т. 8-912-105-56-64.

• 2-комн. «стал.», пер. Чи-

бьюский, 2/2-эт., кирп., без балк., солн. стор., общ. пл. 47.1 кв.м, комн. изолир., хор. ремонт. Т. 8-922-279-32-45.

• Срочно 2-комн. кв. в Аэропорту, хор. район и двор, 1.8 млн р., торг. Т. 8-904-109-21-28.

• 2-комн. кв., ул. пл., теплая, встр. кух., 2-ур. потолок, счет. на воду, свет, в/нагр., кладовка на площ., разв. инфрастр., собств. Т. 8-904-222-52-92, Елена.

• 2-комн. кв., Геологов-8, 48 кв.м, 2/3 эт., окна ПВХ, «распаш.», рем., новая газ. колонка, встр. кух., быт. техн., чистая продажа, сост. отл., 2800 т.р. Т. 8-908-717-37-63, Оксана.

• 2-комн. кв. в Ухте, центр, пан., 44 кв.м, 3 эт., теплая, с/у разд., с/т новая, мет. дверь, солн. сторона. Т. 8-912-962-02-09.

Ухта. Продам. 3-комнатные

• 3-комн. кв., пр-д Дружбы-4, 3 эт., кирп., парковка, или меняю на 1-комн. кв., варианты. Т. 8-904-235-20-48.

3-комн. кв. на Подгорном, 58 кв.м, 1 эт., кирп., очень теплая, сост. норм., с/у раздельный, окна ПВХ, домофон, счетчики на воду, газ, подключено кабельное телевидение, телефон, интернет, пристроен большой балкон, во дворе дет. площадка, рядом школа, сад, один собственник, 2400 т.р. Т. 8-908-718-45-96.*

• 3-комн. кв., Печорская-22, 59 кв.м, 4/5-эт., лоджия заст., счетчики, интернет, полы ДВП и ламинат. Т. 8-950-569-41-84, Татьяна.

• 3-комн. кв., Куратова-8, 64 кв.м, 1/9-эт., 3300 т.р. Т. 8-963-486-93-37, Марина.

• 3-комн. кв., Строителей-33, ул. пл., новые радиат., трубы и сантехн., окна ПВХ «Тайбала», балкон ПВХ, встр. кух. с техн., водонагр., теплая, светлая, 3900 т.р. Т. 8-912-864-68-66.

• Срочно 3-комн. кв. на Водном, ул. пл., 60.1 кв.м, 3/5эт., кирп., лоджия, с/у разд., кладовка, в собств., по две кв. на эт., все в шаг. доступ., 2200 т.р. Т. 8-904-106-20-57.

• 3-комн. кв., 5/5-эт., пан., шатровая крыша, 59.1 кв.м, б/нз, ухож., подъезд чистый. Т. 8-963-558-78-94.

Квартиры. Иногородние. Продам

• МСО, пгт Красавино, Великий Устюг, с мебелью. Т. 8-916-907-20-84.

• 1-комн. кв. в Сыктывкаре, Морозова-102/1, 3 эт., 40 кв.м, + гараж. Т. 8-912-158-54-01.

• 1-комн. кв. в Крыму, г. Керчь. Т. 8-912-942-98-06.

• 1-комн. кв., СПб, новостройка, 14/18-эт., 35/14.2/11, сдача дома в январе 2016 г., на 1-м эт. детсад, до метро 5 минут пешком. Т. 8-912-953-77-94.

• Срочно 2-комн. кв. в Крыму, 15-20 минут от Евпатории, у залива, 53 кв.м, 3 эт., 1500 т.р. Т. 8-909-940-51-27.

• Благ. 2-комн. кв., г. Данилов, Ярослав. обл., 48 кв.м, 3/5-эт., кирп., кух. гарнитур и прихожая в хор. сост., 1.7 млн р., рядом с домом гараж (стоим. отдельно). Т. 8-910-978-25-35.

• 2-комн. кв. в Брюховецке, 2 эт., общ. пл. 57 кв.м, автономное отопление, балкон, разд. с/узел, недорого. Т. 8-912-946-98-52.

• 2-комн. кв. в центре Твери, 3/5-эт., общ. пл. 55 кв.м. Т. 8-912-947-60-73.

• 3-комн. кв. в дерев. 2-квартирном доме, 25 км от райцентра, Кировская обл., есть баня, гараж, пруд, в 10 км река. Т. 8-912-330-58-06.

• 3-комн. кв. в г. Вологде, 4/9-эт., 64/39/9.6, лоджия, собственник. Т. 8-921-144-27-80.

Квартиры. Иногородний обмен

• 4-комн. кв. в Сосногорске, 6 мкр-н, 4/5, пан., евроремонт, на 1-комн. с доплатой, в Ухте. Т. 8-904-223-12-25.

Квартиры. Иногородние. Сдам

• 2-комн. кв. в ж.-д. части. Т. 8-904-227-93-13.*

• 2-комн. кв. в ж.-д. части. Т. 8-904-865-85-41.*

Помещения. Разное

• Спортивный комплекс «Метеор» сдает в аренду помещение с оборудованием для кафе. Адрес: Сосногорск, ул. Гоголя-10. Т.: 6-86-97, 8-912-118-98-12.*

• Сдам в аренду магазины, пл.

40 и 50 кв.м, в Сосногорске. Т. 8-963-558-80-52.*

Дачи. Участки. Продам

• Участок, Ухта, УРМЗ, жилой район Нагорный, 13.5 сотки, под строительство индивидуального жилого дома, планируется подведение коммуникаций, 1600 т.р. Т. 8-904-273-38-05.*

• Участок под строительство, п. Поляна. Т. 8-904-861-11-46.

• Уч. на Землян. горе, баня с верандой, новый зим. 2-эт. дом, вода, канализ., свет, возм. подкл. газа, в собств., или меняю на кв. в Ухте или Сыктывкаре. Т. 8-912-138-04-84.

Гаражи. Продам

• Смеж. гараж по Заболотной, 24 кв.м под легк. а/м + 24.4 кв.м под груз. а/м, без подвала и тепла, 430 т.р. за оба, можно по отд., без агентств. Т.: 8-904-224-91-50, 8-908-719-41-94.

• Гараж на Заболотной, центр. ряд, с возможностью пристройки на 2 а/м, уличное освещение, видео, вывоз снега. Т. 8-904-273-22-77.

• Гараж, Сосногорск, р-н «Звездного», 20 кв.м, свет, тепло, подвал под овощи, оформлен в юстиции, 350 т.р. Т. 8-908-718-07-79.

• Вагон-гараж, на полозьях, торг. Т. 8-912-543-53-75.

• Гараж, 6 мкр-н, Сосногорск, 24 кв.м, свет, тепло, подвал, док. в наличии. Т. 8-912-947-95-18.

• Гараж с пристройкой, в Сосновке, свет, тепло, ямы картофельная и смотровая, новые ворота. Т. 8-922-270-87-83.

• Гараж, тепло, свет, подвал. Т. 8-950-566-97-27.

Гаражи. Разное

• Сдам гараж в 6 мкр-не, на длительный срок, свет, тепло, ворота 1.95x2.50. Т. 8-912-107-52-24.

3. ТРАНСПОРТ

Транспорт. Продам

ВАЗ

• ВАЗ-21213, «Нива», 02 г.в., карбюратор, 120 т.р. Т. 8-912-944-30-50.

• «Лада-Приора», 09 г.в., двиг. 1.6 л, 16-клап., в отл. сост., 250 т.р., торг. Т. 8-904-273-33-52.

ЗАСТРАХУЙ АВТОМОБИЛЬ - ОСАГО, КАСКО!

- * Возможность выбора страховых компаний
- * Персональный подход к каждому клиенту
- * Нет очередей

Режим работы: пн-пт - 9:00-18:00, сб - 9:00-17:00, вс - 9:00-15:00
г. Ухта, ул. Западная, 8
Консультации по т.: 8(8216) 74-94-04, 8-963-556-60-36

• «Нива-Шевроле», макс. комплектация, в отл. сост. Т. 8-904-866-26-10.

• ВАЗ-2117, 09 г.в., пр. 60 т.км, серебр., универсал. Т. 8-912-541-95-25.

Ауди

• «Ауди-А6» кузов С5, 2000 г.в. Т. 8-912-113-93-43.

Дэу

• Срочно «Дэу-Нексия», 05 г.в., 45 т.р. Т. 8-908-719-69-26.

• Dewoo Matiz, 11 г.в., антикорроз. обработка, противотум., ГУР, э/подъемн. перед. стекло, рез. з/л, одна владелица, сост. отл. Т. 8-912-864-68-66.

• «Дэу-Нексия», 01 г.в., 130 т.км, комплектация GLE, кондиц., 4 э/стекл., сигн. с а/зап., цв. «табак», хор. сост., 100 т.р. Т.: 8-912-942-05-45, 8-908-718-06-46.*

• «Дэу-Нексия», 05 г.в., цв. серый металлик, пр. 190 т.км. Т. 8-912-942-98-06.

Опель

• Opel Corsa, 99 г.в., АКПП, два компл. рез. на дисках, а/запуск, тонир., ц/з, э/стеклопод., кондиц., муз., АКПП, срочно. Т. 8-912-949-44-88.

Пежо

• Peugeot-807, 03 г.в., цв. вишневый, минивэн, 5 дверей, в РФ с 2007 г., пр. 240 т.км, 2.0 MT, 107 л.с. + модуль 38 л.с., т/дизель, передний привод, левый руль, кож. салон, полная комплектация, тонир., сигн., «вебасто», саж. фильтр удален, подвеска перебрана, комплект зим. рез. на дисках + запчасти, один хозяин, сост. хор., 310 т.р., торг. Т. 8-963-023-00-51, Леонид.

Рено

• «Рено-Дастер», 2 л, 135 л.с., АКПП, бензин, салон - ткань, рез. з/л, тонир., а/запуск, парктрон. Т. 8-912-545-73-43.

Фольксваген

• «Фольксваген-Гольф-4», 99 г.в., цв. «серебро», АКПП, пр. 190 т.км, все опции, 170 т.р. Т. 8-904-226-62-22.

Хендай

• «Хендай-Санта-Фе New», 12 г.в., цв. синий, 50 т.км, 2.4, 150 л.с., 6-ст. АКПП, рез. з/л, ид. сост., 1299 т.р. Т. 8-912-949-70-71.

• Hyundai Santa Fe, 06 г.в., резина з/л на л/д, автозапуск, 610 т.р. Т. 8-922-582-99-73.

Шевроле

• «Шевроле-Лачетти», унив., 08 г.в., пр. 140 т.км, дв. 1.6, механ., цв. металлик, рез. з/л на л/д, новая зим. рез. «Континенталь», а/з, б/к, муз., небитый, 270 т.р. Т. 8-912-943-33-15.

Шкода

• Skoda Yeti, 12 г.в., один хоз., ТО у офиц. дилера, шины з/л, парктр., завод. защита двиг., багаж., дат. дождя и света, отл. сост. Т. 8-912-944-05-88, Андрей.

Иномарки, разное

• Срочно Geely Emgrand, 14 г.в., цв. стальной, 450 т.р. Т.: 8-904-204-62-90, 8-904-105-11-20,

УАЗ

• УАЗ-3962, «буханка», на ходу, 60 т.р. Т. 8-912-947-97-89.

Грузовые

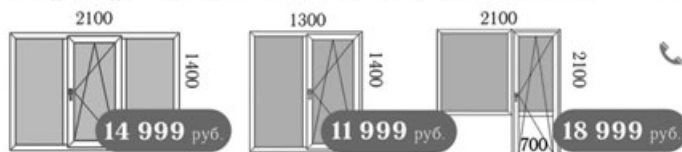
• «ГАЗель», 06 г.в., фургон, 3 м, утепл., газ/бензин, сигн., подогрев 220 V, расход., масло и жидк. помен., кабина утепл. Т. 8-904-232-56-55.

• «ГАЗель-Next», промт. фургон, на гаран., цв. серый, т/д, 120 л.с., «Евро-4», компл. «комфорт», водит. сид. «люкс», противотум., магн. кнопки управ. на руле, аудио-

ДОСТУПНЫЕ ОКНА

* ЗАВОДСКОЕ КАЧЕСТВО
* НИЗКИЕ ЦЕНЫ

Тариф «ДОСТУПНЫЙ»



Ухта, Космонавтов, 5
(агентство недвижимости «Эльпина»)
 8 (8216) 76 77 07

Реклама

подгот., USB, предпуск. подог., кр.-контр., сигн., ц/з, антикор. Т. 8-912-108-60-13, Сергей.

• ГАЗ-3309, изотермический фургон. Т. 8-912-863-74-40, Сергей.

• ГАЗ-3302, 99 г.в., борт, тент, 3 м, капремонт двиг., сост. хор., 120 т.р. Т. 8-912-949-70-71.

• КамАЗ-65117, 08 г.в., тент 8 м, 14 т, 50 куб., + прицеп КамАЗ, борт/тент, 10 т, 1.5 млн р., возм. рассрочка. Т. 8-912-949-70-71.

• Ivesco, 92 г.в., г/п 3.5 т, цена договорная. Т.: 8-904-273-59-09, 8-912-949-71-83, Елена.*

Транспорт. Разное

• **Сдам в аренду ВАЗ-2109, от 10 суток, 500 р/сутки. Т. 8-904-236-03-09.***

• Сдам в аренду новый а/м «ГАЗель», изотерм, 3 м, с водителем и без, санпаспорт. Т. 8-912-949-70-71.

• Сдам в аренду КамАЗ-65117, 08.08 г.в., тент 8 м, 14 т, 50 кубов, + прицеп КамАЗ, борт/тент, 10 т. Т. 8-912-949-70-71.

• **Сдам в аренду «Дэу-Нексию», 700 р/сутки; «Хендай-Акцент», 800 р/сутки. Т. 8-963-487-07-65.***

Запчасти

• На ВАЗ-2109: двигатель, бампер, двери, руль, рейку, печь, бак, фары, стекла, приборы и др. Т. 8-904-108-16-65.

• Перед. левое крыло на «Ауди-80», «бочка», 1 т.р. Т. 8-904-864-35-48.

• Двигатель на ВАЗ-21093, в хор. сост., 6 т.р. Т. 8-904-868-90-70.

• Блок управления двигателя МИКАС 7.1 243.3763 000-31, двигатель 3М3-4062.10. Т. 8-912-942-70-85.

• Газовый редуктор 4-го поколения Landorengo, б/у. Т. 8-912-949-70-71.

Колеса, шины, диски

• Шипов. резину Nokian Hakkapeliitta 7 SUV, 225/65/R17, б/у

у 1 сезон. Т. 8-904-274-38-17.

• Новую резину «Кама-519-Евро», 205/55/R16, 4 шт., 8 т.р/комплект. Т. 8-908-718-85-05.

Разное

• Багажник на «классику». Т. 8-904-274-38-17.

• Моторное масло Liqui Moly 10W40, 2 канистры по 4 л, полусинтетика, 1.5 т.р/шт. Т. 8-912-115-15-02.

Аудио, видео

• Оригинальный магнитофон на «РАФ-4». Т. 8-904-274-38-17.

Прицепы

• Новый прицеп КамАЗ, 09 г.в., 10 т, тент, европлатформа, 290 т.р. Т. 8-912-949-70-71.

Все для транспорта. Куплю

• А/м аккумуляторы, б/у и нерабочие. Т. 8-904-224-23-08.

• Дизельное топливо (солярку). Т. 8-904-224-23-08.

• Б/у запчасти на КамАЗ, «Урал». Т. 8-905-373-00-89.

• Дышло от прицепа КамАЗ, можно б/у. Т. 8-912-949-70-71.

• Новые колеса «Кама-310», 8 шт., 11.R20, или меняю на б/у (откат), с доплатой. Т. 8-912-949-70-71.

4. СУПЕРМАРКЕТ**Бытовая техника. Продам**

• 2-камерный холодильник «Стинол», в отл. сост., 10 т.р. Т. 8-904-106-35-95.

Электроника. Продам

• Видеокамеру, пр-во Япония, карта памяти до 16 Гб, подводная съемка, 3.5 т.р. Т. 8-904-866-00-72.

• Телевизор Samsung, плоский экран, диаг. 29 дюймов, документы, сост. отл., могу помочь с доставкой. Т. 8-912-138-04-84.

• Видеоплеер «Акай», 600 р. Соногорск. Т. 8-912-563-48-52.

• Смартфон Apple iPhone 4S 8 Gb White, в отл. сост., на гарантии, цена договорная. Т. 8-963-021-41-65.

• Аксессуары к тел. «Сенао», «Харвест». Т. 8-912-949-70-71.

Игровые приставки. Продам

• **Портативную игровую консоль Sony PSP-E1008, белая, с документами, прошитая, 2.5 т.р. Ухта. Т. 8-904-274-19-97.***

Интерьер. Мебель. Продам

• Пять шкафов и тумбочку, в отл. сост., 30 т.р. Т. 8-912-945-02-46.

• Журн. стол на колесиках, 1.3 т.р. Т. 8-912-172-20-58.

• Новый угловой диван, 250х170. Т. 8-963-487-75-55.

Интерьер. Прочее. Продам

• Потолочные светильники, 2 шт., цв. золотистый, по 700 р. Т. 8-912-172-20-58.

Одежда. Продам

• Новую норковую шубу из кусочков, с песочной отделкой, пр-во Греция, р.44-46. Т. 76-87-68.

• Норковую шубу, р.50-52, цвет коричневый, 6.5 т.р. Т. (8-8216) 79-89-66.

• Искусств. шубу, под мутон, новая, р.48-50, 1 т.р. Т. 8-904-866-29-99.

• Облегченную дубленку, р.48-50, цвет рыжий, 2.5 т.р. Т. 79-89-66.

• Новые черные валенки, р.44-45, 800 р. Т. 8-912-172-20-58.

Детский мир. Одежда. Продам

• Мутон. шубу, рост 140 см, мало б/у. Т. 8-904-866-29-99.

Детский мир. Прочее. Продам

• Стульчик для кормления, 1.2 т.р. Т. 8-904-866-12-73.

• Санки, алюминий + дерево, в отл. сост. Т. 8-904-864-45-38.

Спорт. Туризм. Куплю

• Домашний турник, не дорожке 500 р. Т. 8-950-568-73-13.

Спорт. Туризм. Продам

• Охотничье 1-ств. ружье ИЖ (разрешение 2015 г.), в отл. сост., недорого, имеющим лицензию на покупку. Т. 8-904-226-34-10.

• Охотничье ружье ИЖ-27Е, снаряжение, ящик. Т. 8-963-022-48-30.

Книжная лавка. Продам

• Толковый словарь русского языка, Ожегов С.И. и Шведова Н.Ю., 960 стр., формат 205х260 мм, твердый переплет. Т. 8-912-943-02-48.

• Книгу «Комнатные растения. Энциклопедия», более 600 фотографий, 256 стр., 304х240х23 мм. Т. 8-912-943-02-48.

• Учебное пособие по химии, Н.Л. Глинка, для студентов нехимических специальностей вузов, 100 р. Т. 8-912-943-02-48.

Стройматериалы, сантехника. Куплю

• Сэндвич-панели. Т. 8-912-115-15-02.

• Монтажную пену. Т. 8-912-115-15-02.

Стройматериалы, сантехника. Продам

• **Фанеру, профиль, гипсокартон, плитус. Все размеры. Ламинат, ПВХ, МДС, панели, ДВП, штукатурку и др. Т.: 8-904-273-47-36, (8-8216) 75-09-96.***

• Отдам строительный бут (кирпич, шлакобетон), самовывоз. Т. (8-8216) 79-35-36.

Строй-Мастер
склад № 58

ЛАМИНАТ 32, 33, 34 кл., более 100 видов; новинки - кварц-винил, линолеум (пр-во Бельгия), от 295 р/кв.м

Скидки, распродажи

ФАНЕРА от 4 до 24 мм, 1525х1525, береза

Доставка по звонку - оплата при получении

При заказе от 7000 р. - доставка бесплатно

Выделяем НДС

Низкие цены. Консультация

Настил. Т.: 8(8216) 750996, 794736

пос. Рабочий, ул. Железнодорожная, 16а, центр. база «Коминетф», склад № 58

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

ОАО «ОП Банк»,
ген. лиз.,
ЦБ РФ №2766
от 21.06.2012 г.

КРЕДИТ

Искусственный камень и 3D панели для вашего интерьера.

г. Ухта, ул. Первомайская, 15 (салон «Лиагрис»)
Тел. +7 (922) 087-06-88  vk.com/star.gorod.uhta



РЕКЛАМА

ВЫ МОЖЕТЕ ПОДАТЬ БЕСПЛАТНОЕ ЧАСТНОЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ ПО МНОГОКАНАЛЬНОМУ ТЕЛЕФОНУ 5-22-44 (КРУГЛОСУТОЧНО).

РЕКЛАМА

ПОКУПАЕМ:

- картон – 4 руб/кг
- полиэтиленовую пленку – 14 руб/кг
- бутылки ПЭТ – 10 руб/кг
- пластиковые ящики и контейнеры – 5 руб/кг
- макулатуру – 3 руб/кг
- пластиковые канистры из-под масла и тосола – 10 руб/кг
- стеклянные бутылки из-под пива – 1-1.2 руб/шт.

ассортимент уточнять

г. Ухта, ул. Железнодорожная, 16а, ангар № 65
т. 8-912-94-79-255

ЗАКЛЮЧАЕМ ДОГОВОРЫ. ВЫДАЕМ АКТЫ УТИЛИЗАЦИИ

- Цементную смесь, 2 мешка по 50 кг, недорого. Т. 8-963-487-75-55.
- Б/у половые доски на дачу. Т. (8-8216) 79-35-36.
- Новые пластиковые окна, недорого; москитные сетки, подоконники. Т. 8-912-115-15-02.
- Мет. ванну, 1 т.р. Т. 8-912-172-20-58.
- Чугунные радиаторы МС-140, советские, недорого. Т. 8-963-487-75-55.

Оборудование. Куплю

- Электроинструмент. Т. 8-912-115-15-02.
- Бензопилу «Штиль-180», в нерабочем состоянии, на запчасти. Т. 8-912-138-04-84.
- Три газовых баллона по 50 л, не пригодных для эксплуатации. Т. 8-922-270-18-89, Андрей.

Оборудование. Продам

- Э/таль. Т. 8-908-719-69-26.
- Дрель-перфоратор AVG, 2.5 т.р. Т. 8-912-115-15-02.
- Светодиодные фитолампы, 15 Вт, Е-27, для выращивания рассады, цветов и растений,

300 р. Т. (8-8216) 78-36-90.

- Новую виброплиту для уплотнения асфальта, грунта, в комплекте система смачивания. Т. 8-904-274-40-35.*
- Новый стальной шаровый кран «Броен Балломас», диам. 100 мм, фланец/фланец. Т. 8-904-274-40-35.*
- Электродвигатель асинхронный, 380 В, 3 кВт, 6.5 А. Т. 8-904-274-40-35.*
- Новые стальные задвижки, фланцевые, DN 50 мм, PN 16. Т. 8-904-274-40-35.*
- 2 шкафа-холодильника, недорого. Т. 8-908-719-69-26.
- Теплообменник. Т. 8-908-719-69-26.
- Калорифер, недорого. Т. 8-908-719-69-26.
- Металлический шкаф (с окошком) для счетчика, в сборе, со счетчиком энергомера 3ф, нулевой шиной и автоматами, мало б/у. Т. 8-912-138-04-84.

Продовары. Куплю

- Мелкий картофель, недорого, от 100 кг. Т. 8-908-719-69-26.

Продовары. Продам

- Клюкву, 150 р/литр. Т. 8-908-716-86-50.
- Сухие яблоки, 200 р/кг. Т. 8-908-716-86-50.
- Сухие грибы. Т. 8-908-716-86-50.
- Дачный картофель, 320 р/ведро, доставка, Сосногорск. Т. 8-912-948-09-25.

Супермаркет. Разное. Куплю

- Невыд. шкурки куницы, выдры и др., дорого. Т. 8-904-106-66-66.
- Дорого рога оленя и лося. Т. 8-904-106-66-66.
- Рога оленя и лося, целые, ломаные, пиленные, крашенные, от 200 р/кг. Т. 8-904-867-31-52.

Супермаркет. Разное. Продам

- Инвалидную коляску, мало б/у. Т. 8-905-567-46-75.
- Мет. стеллажи, 5 шт. Т. 8-908-719-69-26.
- Свиной навоз, 50 р/мешок, от 10 мешков - 1 мешок в подарок, самовывоз. Т. 8-908-719-69-26.
- Печь для бани, новая, + труба. Т. 8-912-138-04-84.
- Кабель ВВГ 4х2.5, 60 метров, мало б/у. Т. 8-912-138-04-84.
- Оптический прицел Bushnell, 4-16х40, новый, с подсветкой, 7 т.р. Т. 8-912-138-04-84.
- Мет. люки, белые, 60х40, 35х35, 15х15; пласт. люки, 15х15. Т. 8-963-487-75-55.

5. ЗООМИР

- Ветеринарная клиника «Велес». Квалифиц. помощь. Вызов на дом. Диагностика, УЗИ, рентген, терапия, хирургия, чипирование, аптека, стрижка животных. Ул. Тиманская-11, офис 4. Т.: 8-912-942-04-01, (8-8216) 76-46-49, пн-пт - с 10 до 20, сб - с 10 до 15.*
- Предлагаю для вязки кобеля йоркширского терьера, док. РКФ. Т. 8-950-569-75-37.

Зоомир. Предложение

- Продам поросят мясной породы. Т. 8-908-719-69-26.
- Белые голубоглазые карликовые крольчата, 2 вислоухих, 2 торचेухих, очень красивые, 2 мальчика и 2 девочки, возр. 1 месяц. Т. 8-950-569-21-44.
- Продам щенков КХС, голый мальчик и пух. девочка, не-

дорого. Т. 8-904-100-85-45.

- Продам щенков шпица, мальчик, померанец, рыженький, недорого. Т. 8-904-100-85-45.
- Продам щенков шпица, мальчики, очень красивые, рыженький и черноподпалый, померанский тип. Т. 8-904-100-85-45.
- Продам щенков от мамы китайки и папы чихуахуа, голые и пуховочки, 6 т.р. Т. 8-904-100-85-45.
- Продам щенка карело-финской лайки, мальчик, мама с родословной, 5 т.р. Т. 8-909-127-66-10.
- Продам дизайнерских щенков от мальтезе и шпица, кобель и сука. Т. 8-950-569-21-44.
- Продам щенков сиба-ину (мини-хатико), от титулов. родителей, док. РКФ. Т. 8-950-569-75-37.
- Отдам котенка, мальчик, родился 6 сентября, к туалету приучен. Т. 78-12-08.
- Отдадим котика светлого окраса. Т. 5-22-39.
- Отдам в добрые руки взрослого кота, род. в 2008 г., черно-белый, мышей не боится, не кастрирован. Т. 8-904-106-79-84.
- Отдам в надежные руки рыжую кошечку, возраст 3 мес., ходит в лоток, ест все, ловит мышей. Т. 8-908-716-86-50, Любовь.
- Продам морских свинок разного возраста, окраса и породы, от 600 р. Т. 8-904-100-85-45.
- Продам волнистого попугая, с клеткой и кормом, 1 т.р. Т. 8-904-865-78-00.

6. УСЛУГИ

Ремонт помещений

- «СеверСлом» - слом стен, разбор полов и дачных домиков, ванные комнаты, от 90 р/кв.м. Вынос и вывоз любого мусора. Аренда отбойного молотка. Т. (8-8216) 79-35-36.*
- ООО «Комизлектротовары» предоставляет услуги квалифицированного э/монтажа. Возможны оптовые поставки электротоваров. Т. 8-904-201-96-15.*
- Услуги сантехника. Т. 8-904-202-45-34.*

НЭП «ВКонтакте»

<http://vk.com/nepsite>

- Рем. квартир. Т. 8-912-175-77-01.*
- Покл. обоев, укл. ламината. Т. 8-912-175-77-01.*
- Замки: открываем, меняем, врезаем. Т. 8-912-949-80-20.*

Ремонт техники

- **СЦ «АВВА». Профессиональный ремонт сотовых телефонов, планшетов, ноутбуков, GPS-навигаторов.** Т. (8-8216) 74-18-88, ул. Семьяшкина-8а.*
- **СЦ «АВВА». Ремонт холодильников, стиральных машин, СВЧ-печей, пылесосов, кофемашин.** Т. (8-8216) 74-18-88, ул. Семьяшкина-8а.*
- Ремонт холодильников, стиральных машин. Т.: 8-908-329-51-51, 5-41-19.*

Автосервис

- Ремонт а/м «Дэу-Нексия», «Дэу-Матиз». Т. 8-904-236-02-74, Сергей.*
- СТО. Кузовной ремонт, покраска и многое другое. Т.: 8-904-273-36-05, (8-8216) 76-80-76.*

Грузоперевозки

- Домашние переезды по России и Коми. Выгодные предложения. Т.: 8-904-273-44-69, (8-8216) 79-44-69.*
- Выгодные переезды в Россию попутным грузом. Т. 8-904-273-49-48.*

Вынос и вывоз любого мусора. Талоны. Т. (8-8216) 711-935.*

- Грузоперевозки. Грузчики. По городу и РФ. Т. 8-904-105-09-00.*

Регулярные (2 раза в неделю) и разовые попутные грузы (до 4 тонн) Ухта - Сыктывкар - Ухта. Т.: 8-904-109-16-38, 8-912-119-87-12.*

- Выгодный домашний переезд по РФ, попутный транспорт, от 8 р/км. Т. 8-922-582-96-82.*

Юридические услуги

- Адвокатское бюро. Адвокат Смирнов И.И. Т. 8-922-580-16-37.*

Услуги. Разное

- Физкультурно-оздоровительный комплекс предоставляет следующие виды услуг:

аренда спортивного зала, сауна, массажный кабинет, тренажерный зал. Заключаем договоры с организациями и частными лицами. Адрес: Сосногорск, 6 мкр-н 35. Т.: 6-86-97, 8-912-118-98-12.*

- Песни под гитару - душа любого праздника. Творческое объединение авторской песни предлагает песенное оформление мероприятий. Вся классика бардов. Огромный репертуар. Руководитель Сергей Шеркунов. Т. (8-8216) 77-65-17.*

- Составление сметной документации, подсчет объемов работ, КС-2, КС-3, М-29, проверка смет. Составление смет на основании проекта. Защита и утверждение смет у заказчика. Т. (8-8216) 79-79-10.*

- Настройка и ремонт фортепиано. Т. 8-904-273-19-73, Александр.*

- Сборка мебели. Т. 8-908-718-16-06.*

- Сборка мебели. Т. 8-912-175-77-01.*

- Разборка/упаковка мебели. Т. 8-912-175-77-01.*

Качественная фотосъемка: семейная, портретная, детская, репортаж праздников и событий. Ознакомиться с работами можно в группе «ВКонтакте» <http://vk.com/simarinafoto>. Т. 8-912-555-75-38.*

- Недорого! Винтовые сваи. Доставка, монтаж. Т. 8-912-947-42-74.*

7. ОБРАЩЕНИЯ

- Требуется ответственный человек для выгула собаки, ж.-д. часть, оплата по собеседованию. Т.: 6-93-49, 8-904-222-66-27.

- Стефано-Афанасиевский женский монастырь, п.Первомайский Сысольского р-на РК, приглашает мастеровых людей оказать помощь в строительстве сестринского корпуса с домовою церковью. Возможны кратковременные выезды на выходных. Т. 8-912-143-32-26.*

- Приход Храма Рождества Пресвятой Богородицы с.Онежья Княжпогостского р-на приглашает мастеровых

Точки распространения сосногорского еженедельника "НЭП"

Магазин "Канцтовары" - ул. Лесная, д. 6
Сеть магазинов "Любимый"
Магазин "Лада" - ул. Вокзальная, д. 62
Сосногорская ЦРБ - ул. Загородная, д. 1
Магазин "Союз" - 5 мкр-н, д. 1
Магазин "Мебель" - ул. Набережная, д. 47а
ТЦ "Аркада"
Аптека № 15 - ул. Молодежная, д. 4
Аптечный пункт - ул. Загородная, д. 1
Магазин "Союз" - ул. Гайдара, д. 2
МФЦ - ул. Комсомольская, д. 7

пгт Нижний Одес
Сеть магазинов "Любимый"
Аптечный пункт - ул. Ленина, д. 9

пгт Войвож
Аптечный пункт - ул. Советская, д. 8а

вых людей оказать помощь в обустройстве церковного дома и Храма. Возможны краткосрочные выезды на выходные. Т. 8-922-592-20-20.*

Доводим до сведения

- Спортивный комплекс «Метеор» предоставляет спортивный игровой зал для проведения спортивных мероприятий по футболу, волейболу, баскетболу и другим игровым видам спорта. Заключаем договоры с организациями и частными лицами. Адрес: Со-

сногорск, ул. Гоголя-10. Т.: 6-86-97, 8-912-118-98-12, e-mail: himik67@rambler.ru.*

Распространение ваших листовок и газет в почтовые ящики по г.Ухте! Обращаться в отдел распространения по адресу: г.Ухта, пр. Космонавтов-5/2. Т. (8-8216) 76-12-43.*

Находи, потери

- Нашедшего фотоаппарат Canon в р-не озера прошу позвонить. Т. 8-912-148-66-57.

Еженедельная газета бесплатных частных объявлений



Уредитель
Алексеев Дмитрий Артемьевич
Издатель
ООО Издательский Дом «НЭП»
(169300, Ухта, пр. Зерюнова, 7/1.)
Главный редактор
АЛЕКСЕЕВ Д.А.

Издание зарегистрировано Беломорским Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС 3-0677 от 14 ноября 2007 г. Отпечатано в ОАО «Коми республиканская типография» (г. Сыктывкар, ул. Савина, 81).

Тираж 3 000 экз. Распространяется бесплатно. Перепечатка материалов допускается только по согласованию с редакцией. Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных и частных объявлениях. Печать офсетная. Подписано в печать: по графику - вторник, 17:00, фактически - вторник, 17:00.

Адрес редакции
169300, Ухта, пр. Космонавтов, 5/2.
5-22-44 (бесплатные объявления),
009 (платные объявления).

www.nepsite.ru (бесплатные объявления).

Редакция оставляет за собой право редактировать объявления в целях придания им качества, удобных для читательского восприятия. Достоверность ряда объявлений контролируется по указанному в разделе «Данные о клиенте» контактному телефону. Редакция просит простить ей встречающиеся в объявлениях изъяны - мы стремимся передать вам информацию как можно быстрее, при этом сплошная корректура не представляется возможной.



БРОСАЮ КУРИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО

УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru

8 800 200 0 200

*Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!*

МОЖЕШЬ
ТОЛЬКО
ТЫ!
ДАТЬ
ШАНС
ЗДОРОВЬЮ!

www.takzdorovo.ru

Бросить курить не просто, но можно!

- 70% курящих людей хотят бросить курить.
- Только 19% курильщиков никогда не пробовали бросить курить.
- Курильщикам с высокой степенью никотиновой зависимости часто требуется несколько попыток, чтобы бросить курить окончательно.

5 ШАГОВ К УСПЕХУ

1 Получение информации

Внимательно изучите научные данные о влиянии курения табака (сигарет, папирос, сигар, трубок, кальяна, самокруток и т.д.) на здоровье. Не пренебрегайте доказанными фактами, так как они получены в результате строгих научных исследований.

Научные исследования доказали:

- Курение табака поражает практически каждый орган курящего человека. Это приводит к развитию болезней и потере здоровья.
- Отказ от курения снижает риск смерти и развития заболеваний, связанных с курением табака, и значительно улучшает здоровье.



Каждый курильщик, поставивший перед собой задачу бросить курить, добьётся успеха!

- Сигареты с низким содержанием смолы и никотина не являются безопасными.
- Список заболеваний, вызываемых курением табака, постоянно увеличивается: теперь в него включены также рак шейки матки, поджелудочной железы, почек и желудка, аневризма аорты, лейкемия, катаракта, пневмония и болезни дёсен.

Бросаю курить самостоятельно

Курение табака вызывает развитие рака:

- 
- Курение табака вызывает развитие рака ротовой полости, гортани, глотки, лёгкого, пищевода, поджелудочной железы, почек и мочевого пузыря, желудка, шейки матки, острого миелоидного лейкоза.
 - В большинстве случаев причиной развития рака лёгкого является табакокурение. Риск развития рака лёгкого у курильщиков увеличивается в 20 раз по сравнению с некурящими. Курение табака является причиной 90% смертей от рака лёгкого у мужчин и 80% — у женщин.
 - Курение сигарет, сопровождающееся злоупотреблением алкоголя, является причиной развития рака гортани.
 - Курение сигарет с низким содержанием смолы не снижает риска развития рака лёгкого и других органов.

Курение табака вызывает развитие сердечно-сосудистых заболеваний:

- Риск смерти от коронарной болезни сердца у курящих людей увеличивается в 4 раза.
- Несмотря на лечение, 25% мужчин и 38% женщин умирают в течение года после инфаркта миокарда, если продолжают курить.

- Курение табака приводит к развитию атеросклероза, сужению артерий.
- Курение табака приводит к развитию коронарной болезни сердца.
- Курение сигарет со сниженным содержанием смолы и никотина не снижает риска развития коронарной болезни сердца.
- Курение табака является причиной развития инсульта.
- Курение табака вызывает развитие аневризмы аорты (утончение и раздутие аорты в области желудка).

Курение табака вызывает развитие болезней лёгких:

- Курение табака поражает бронхи и лёгкие, приводя к развитию смертельной хронической обструктивной болезни лёгких.
- Вероятность развития инфекционных заболеваний лёгких у курящих людей значительно выше, чем у некурящих.
- Курящие беременные женщины наносят вред лёгким своего младенца.

- Курение в подростковом возрасте приводит к недоразвитию лёгких и снижению их функции уже в молодом возрасте.
- Курение табака приводит к развитию хронического кашля, хрипов в лёгких и бронхиальной астмы у детей и подростков.
- Курение табака приводит к развитию хронического кашля и хрипов в лёгких у взрослых людей.

Курение табака приводит к нарушению репродуктивной функции у женщин:

- Курение табака приводит у женщин к снижению фертильности.
- Курение женщинами во время беременности увеличивает в 4 раза риск развития внезапной детской смерти.
- Курение во время беременности приводит к развитию предлежания плаценты и отслойке плаценты. Эти нарушения могут привести к преждевременным родам.
- Никотин и угарный газ, содержащиеся в табачном дыме, приводят к снижению доставки кислорода тканям плода.
- Курение во время беременности задерживает развитие плода и приводит к снижению веса новорождённого.



Курение табака приводит к ухудшению здоровья курящего человека:

- Курящие люди являются менее здоровыми, чем некурящие.
- После хирургических операций у курящих людей чаще развиваются осложнения, связанные с плохим заживлением ран и респираторными заболеваниями.
- У курящих женщин в период менопаузы чаще развивается остеопороз (снижение плотности костной ткани).

- У курящих людей увеличивается риск переломов костей.
- Курение табака в 50% случаев является причиной развития периодонтита, серьёзных инфекций дёсен и потери зубов.
- Курение табака может вызвать развитие импотенции у мужчин.
- Курение табака увеличивает в 3 раза риск развития катаракты, приводящей к развитию слепоты.
- Курение табака увеличивает риск развития пептической язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. В тяжёлых случаях эти заболевания могут привести к смерти.

Оцените свое здоровье

Подумайте, что табак может оказать вредное воздействие и на Ваше здоровье. Проанализируйте, нет ли у Вас симптомов нарушения здоровья в результате курения табака: кашля, мокроты, повышенного артериального давления, боли в желудке, ранних морщин на лице, одышки, постоянной усталости. Возможно, самое важное, что Вы можете сделать для своего здоровья, — это бросить курить.

Ваше здоровье начнет улучшаться в ту самую минуту, когда Вы бросите курить:

- Через 20 минут ваш пульс и давление понизятся.
- Через 24 часа у Вас уменьшится риск инфаркта.
- Через 2 дня к Вам вернется нормальное ощущение вкуса и запаха.
- Через 2–3 недели функция ваших лёгких придёт в норму, улучшится кровообращение, и Вам станет легче ходить.
- Через 1 год риск инфаркта станет вдвое меньше и через 15 лет снизится до уровня некурящих людей.
- Через 5 лет и меньше риск заболевания раком полости рта, горла и пищевода сократится вдвое; риск инсульта и инфаркта станет практически таким же, как у некурящего человека (через 5–15 лет).
- Через 10 лет ваш риск умереть от рака лёгкого станет практически таким же, как у некурящего человека.
- После отказа от курения табака снижается риск смерти от хронической обструктивной болезни лёгких.
- Риск развития рака мочевого пузыря снижается в 2 раза через несколько лет после отказа от курения табака.
- Если женщина бросает курить во время первого триместра беремен-

ности, то риск рождения ребёнка с малым весом снижается до уровня некурящей женщины.

Определите для себя причины для отказа от табака

3

1. Жить более здоровой жизнью.

Ваше здоровье начнёт улучшаться сразу же после отказа от курения табака.

2. Жить дольше.

Курение табака в буквальном смысле слова «съедает Вас заживо». Курильщики, которых убивает табак, умирают примерно на 14 лет раньше, чем те, кто не курит.

3. Освободиться от зависимости.

Никотин является одним из веществ, вызывающих наиболее сильную зависимость, у курящих развивается болезнь — табачная зависимость.

4. Улучшить здоровье тех, кто Вас окружает.

Вторичный табачный дым убивает. Он вызывает рак, болезни сердца, органов дыхательной и пищеварительной систем и другие болезни. Дети, родители которых курят, имеют большую вероятность заболеть бронхитом, бронхиальной астмой,

инфекционными заболеваниями ушей и воспалением лёгких.

5. Экономить деньги.

Подсчитайте, сколько денег в год Вы тратите на сигареты или другие табачные изделия, а также зажигалки, кофе и другие атрибуты курения. Вы можете сделать для себя и своей семьи что-то более полезное на эти деньги.

6. Чувствовать себя лучше.

Вы избавитесь от кашля, Вам станет легче дышать, и Вы перестанете всё время чувствовать себя плохо. Вы будете также лучше выглядеть — у тех, кто бросил курить, кожа выглядит моложе, зубы — белее и появляется больше энергии.

7. Улучшить качество жизни.

Ваши одежда, машина и дом не будут иметь неприятного запаха. Еда будет казаться вкуснее.

8. Иметь здорового младенца.

Дети, родившиеся у женщин, которые курят, имеют большую вероятность родиться с низким весом и иметь всю жизнь плохое здоровье.



Юбилейный салон
СИЛВЕР

**ПРЕДНОВОГОДНИЕ
СКИДКИ
от 20 до 50%**

*Порадуй себя
и своих близких!*

г. Ухта, Чибьюская, 1
м-н «ЛАДА»

М-н "Руслан" М-н "Людмила" М-н "Лада"

ул. Октябрьская

Реклама

«Куда вложить деньги?»

Акция!

Кредитный клуб «Сфера» предлагает ставки по сбережениям до 10% в месяц



**Работаем
с 2007 года**

Тариф «Открытие»*. Срок размещения денежных средств - от 6 месяцев, минимальная сумма - 30 000 руб., процентная ставка - 10% в месяц (облагается налогом на доходы физических лиц). Ежемесячное снятие процентов, возможность внесения пополнений, возможность пролонгации. Принятие денежных средств осуществляется по договору займа. Условия досрочного расторжения договора: перерасчет под 1/3 ставки рефинансирования ЦБ РФ, действующей на момент заключения договора. Максимальная сумма договора - 1 миллион рублей. ООО «Бизнесэффект», ИНН 7723640012, ОГРН 1077763806372. *Тариф действителен в течение 6 месяцев с момента открытия филиала.

В посткризисный период финансовый рынок сильно изменился. Игра на курсах валют, биржевых акциях или покупка недвижимости уже не дают стабильного дохода от вложенных средств. Но кровные должны работать! Это знает каждый.

Кредитный клуб «Сфера» открылся в декабре 2007 года. Мы пережили два кризиса. Знаем, как управлять не только инвестиционными вложениями, но и финансовыми рисками. Из восьми прожитых лет шесть мы сотрудничаем с машиностроительным заводом (Шанхай). Не секрет, что в «Поднебесной» промышленность, несмотря на периодические спады, стремительно развивается. Именно этот фактор позволяет надежно и бережно инвестировать ваши сбережения с минимальными рисками и выплачивать клиентам от трех до десяти процентов в месяц.

**ТОЛЬКО ДО КОНЦА
НОЯБРЯ**
для жителей Ухты
действует акция

+10%

**МЫ ДОБАВИМ К
ВАШЕМУ СБЕРЕЖЕНИЮ**
при начислении
ежемесячных выплат.
Подробности акции
узнавайте у кредитных
специалистов.



ВНИМАНИЕ! МЫ ПЕРЕЕХАЛИ!

г. Ухта, ул. Октябрьская, 25, офис 8

т. 8-800-555-83-69 (доб. 111)

График работы: пн-пт - с 9:00 до 18:00
сб-вс - выходной

УХТА ↔ СЫКТЫВКАР

ежедневно с 2011 года!
такси - «ТИМАН»

Ориентировочное время отправления **ЗАБИРАЕМ ИЗ СОСНОГОРСКА**

Гост. «ТИМАН»: 01:00, 04:00, 06:30, 08:00, 10:00, 12:00, 14:00, 16:00, 17:30, 19:00, 23:00

Гост. «АЭРОФЛОТ»: 04:00, 06:30, 09:00, 11:00, 13:00, 14:30, 16:00, 17:30, 19:30, 21:30, 23:00

700 р.

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

Сосногорск-Ухта-Сыктывкар

Время в пути 4 часа

Реклама

Wi-Fi DVD

г. Ухта, время отправления:
4:00, 5:30, 7:00, 9:00, 11:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00, 21:00, 23:00, 01:00

г. Сыктывкар, ж.-д. вокзал, время отправления:
3:00, 5:30, 8:00, 9:30, 11:30, 13:00, 15:00, 15:30, 17:30, 19:30, 23:30, 01:00

Сыктывкар остановки: **АЭРОПОРТ, БОЛЬНИЦЫ ГОРОДА**
ПРЕДОСТАВЛЯЕМ ДОКУМЕНТЫ ДЛЯ ОТЧЕТА ЛИЦЕНЗИИ, СТРАХОВКА ПассажиРОВ

(Теле2) 711-110 89129476904 89042251252 89042307770

Ваши ОКНА и ДВЕРИ

ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ и ПОДЖИЙ

- Пластиковые окна и двери
- Наружные откосы
- Установка климатических клапанов
- Регулировка, переустановка, диагностика
- Детские замки

КЛАПАН **газ**

ВОЗДУХА В ПОДАРОК!

РАСПРОДАЖА ВХОДНЫХ ДВЕРЕЙ

г. Ухта, ул. Октябрьская, 17а
ТЦ «Северянка», 2 эт.
тел. 8(8216) 710-999

* АО «ОП Банк», ген. дир. ЦБ РФ № 2756 от 27.11.2014 г. Акция беспроцентная

Глянec

МНОГОУРОВНЕВЫЕ
НАТЯЖНЫЕ
ПОТОЛКИ

РЕМОНТ ПОЛОТЕН • СЛИВ ВОДЫ

РАССРОЧКА БЕЗ % • ГАРАНТИЯ

г. Ухта, Строительная, 5а, тел. 8(8216) 71-43-43

ЮВЕЛИРНАЯ МАСТЕРСКАЯ «КРИСТАЛЛ»

ИЗГОТОВЛЕНИЕ И СРОЧНЫЙ РЕМОНТ УКРАШЕНИЙ

продажа готовых украшений от 2 000 руб/г

СКУПКА ЗОЛОТА ДОРОГО

585 проба – 1 000 руб/г
золотые коронки – 1 250 руб/г

ЧИСТКА ЗОЛОТА – 50 руб.

тел. 8-912-102-29-99

ПР-Д СТРОИТЕЛЕЙ, 1, левое крыло, мастерская
ТЦ «СЫКТЫВКАР», ЦОК. ЭТАЖ, салон золота
ТРЦ «ЯРМАРКА», возле Ресторанного двора

ГРУЗОВИКИ

с кранами разной грузоподъемности

ЭВАКУАЦИЯ АВТО
с полной погрузкой

АВТОВЫШКА

ЯМОБУР

ЗАКРУТКА ВИНТОВЫХ СВАЙ

Нал. и безнал. расчет, документы.

3 т, 10 м
4 т, 14 м
7 т, 20 м

800-008
793-008

ЕВРООКНА

- из отборной сосны
- из лиственницы и дуба
- комбинированные
- 5 видов ПВХ-окон

БАЛКОНЫ И ЛОДЖИИ

АКЦИЯ! РОССИЙСКИЕ ДВЕРИ ПО ДОКРИЗИСНЫМ ЦЕНАМ!

от 3500 р.

от 2500 р.

КРЕДИТ* РАССРОЧКА СКИДКИ

СТАЛЬНЫЕ РОССИЙСКИЕ ДВЕРИ

С ТРЕМЯ КОНТУРАМИ

Межкомнатные двери,
более 5000 моделей!

Сосногорск, ул. Спортивная, 8 (ПТУ №9, «Антураж»), т.: 5-02-08, 8-904-233-22-22
Н. Одес, ул. Ленина, 23 (Дом быта), т.: 22-101, 8-904-27-33-525

ОКНА и ДВЕРИ «СТРАЖ»