



Пробная
пятидневка
Новости стр. 2

Прежний постамент
под новый монумент
Новости стр. 2

Сентябрь —
дачная пора
Джентльмены у дачи стр. 5

www.nepsite.ru, vk.com/nepsite
**УХТИНСКИЙ
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК**
№ 33 (486) 6 сентября 2018 г. 6+

НЭП

поделись нэпом
**УХТИНСКИЙ
ГОРОДСКОЙ ПОРТАЛ**
www.nepsite.ru

Ритм и энергия

Фото Олеси КОЛЕСНИК



стр. 3

«В ритме...» детства, спорта, танца, музыки. Интерактивные площадки, логические игры, велосостязания, показательные выступления экстремальных спортсменов, танцевальные баттлы, музыкальный фестиваль «Энергия Севера» и многое другое. Программа празднования Дня работников нефтяной, газовой и топливной промышленности 2 сентября на Комсомольской площади включала мероприятия на любой вкус.

Ваши отклики мы будем рады видеть на сайте: www.nepsite.ru

ARTEC
ОКОННЫЕ СИСТЕМЫ

Пенсионерам скидка всегда **5%***
Сезонная скидка **20%***

ПОДАРКИ

Ухта, 30 лет Октября, 4 ☎ 794-111
Сосногорск, 5 мкр-н, Дом быта ☎ 5-03-72

Рассрочка**

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

ФИРМЕННЫЙ САЛОН

ESTET
дверные технологии

ВХОДНЫЕ И
МЕЖКОМНАТНЫЕ
ДВЕРИ В ЕДИНОМ СТИЛЕ

☎ +7 (8216) 70-30-30
☎ +7 (8216) 74-04-04
✉ okno-market@yandex.ru
www.estetдвери.рф

📍 город Ухта,
проспект Космонавтов, дом 22

реклама

Круглосуточная служба
доставки

Цветы
Подарки
Продукты

72-06-06 76-84-09

В РЕСПУБЛИКЕ

Откуда дровишки?

Жители Коми смогут свободно собирать валёжник. На заседании сессии Госсовета региона 20 сентября внесут изменения в соответствующий республиканский закон. Госдума России с 1 января 2019 года позволила россиянам свободно собирать лежащие на земле сухие деревья и их части для собственных нужд. «К нам неоднократно обращались с этим вопросом жители. По сути, валёжник захламывает лес, создаёт пожароопасную ситуацию, а мог бы служить людям. При этом просто так, без официального разрешения, сейчас его собирать нельзя. За это, как и за самовольную заготовку древесины, предусмотрен штраф», — пояснил председатель Комитета Госсовета РК по природным ресурсам, природопользованию и экологии Василий Смалый. Когда поправки будут приняты на уровне республики, органы исполнительной власти разработают порядок сбора валёжника.

gsrk.ru

Такси, такси...

На сайте «Российской общественной инициативы» (www.roi.ru) размещена идея жителя Коми о запрете использования авто, находящихся в собственности граждан, в качестве такси. «В настоящее время фактически любой гражданин РФ и не только имеет возможность заниматься извозом. При этом абсолютно никак не контролируется состояние водителей такси и авто, на котором предоставляется услуга. То есть её может предоставлять лицо без достаточного опыта вождения и без соответствующей квалификации», — уверен автор. По его мнению, принятие закона поможет очистить эту сферу от так называемых подработчиков и позволит постоянно занятым в этой сфере гражданам иметь стабильный и достойный доход, а пассажирам получать услугу безопасно. Необходимо, чтобы автомобили предоставлялись таксомоторным парком со всей необходимой инфраструктурой, а водители должны проходить соответствующее обучение. Против инициативы по состоянию на 4 сентября проголосовали 838 человек. За — 290. Для рассмотрения решения на федеральном уровне необходимы 100 тысяч голосов. Голосование продлится до 28 мая 2019 года.

«Коминформ»

Народный участковый

В Коми стартовал первый этап всероссийского конкурса «Народный участковый». На официальном интернет-сайте МВД по РК (www.11.mvd.rf) с 11 сентября разместят информацию об участковых уполномоченных полиции региона, в том числе о количестве раскрытых при содействии конкурсантов преступлений, рассмотренных ими обращениях, достижениях, служебные характеристики. Победителя определяют путём онлайн-голосования.

Пресс-служба МВД по Коми

ФОТОФАКТ

ПО ДАННЫМ МУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ» АДМИНИСТРАЦИИ МОГО «УХТА» в День знаний впервые за парты сели около 1400 первоклашек. Всего в школах Ухты гранит науки «грызут» порядка 12 700 человек. Из новшеств этого года в ведомстве называют перевод 19 из 27 школ на пятидневный режим обучения. «Прислушались к мнению родителей, педагогов, решили попробовать, а что будет дальше — покажет время», — отметила заведующая отделом общего образования Управления Екатерина Есева. «Шестидневка» в основном сохранилась в поселковых образовательных учреждениях и двух ухтинских лицеях — техническом и гуманитарном. Кроме этого, только восемь школ продолжают работать в две смены. Это СОШ №2, 3, 10, 18, 19, 20, 21 и НШДС. «Что касается выпускников, ожидается, что в 2019 году численность девятиклассников составит 1 180 человек, одиннадцатиклассников — 596. «Точные данные у нас будут в середине сентября, после получения отчётов из школ», — добавила Екатерина Викторовна.



Фото предоставлено общественной организацией «Союз Чернобыль-Ухта»



Фото пресс-службы администрации Ухты

В СКВЕРЕ ПО УЛИЦЕ ОПЛЕСНИНА В МИНУВШЕЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ ТОРЖЕСТВЕННО ОТКРЫЛИ отремонтированный постамент для памятника ликвидаторам Чернобыльской аварии и других техногенных катастроф. Всего в ликвидации аварии на Чернобыльской АЭС участвовало около 500 ухтинцев. На сегодняшний день живы 135. Как рассказала председатель общественной организации «Союз Чернобыль-Ухта» Надежда Козицкая, малярные работы накануне безвозмездно выполнила пенсионерка Лидия Ивановна Мишина. Работники «Горзеленхоза» подстригли деревья, скопили траву, убрали на территории мусор, покрасили забор. Деньги на покупку строительных материалов выделили из муниципальной казны. В ближайшем будущем планируется проведение общегородского конкурса на лучший эскиз монумента. «А пока до его появления мы хотим, чтобы вдовам ликвидаторов было куда прийти и положить цветы», — говорит Надежда Ивановна. Однако за сохранность бетонного основания в Союзе небезосновательно опасаются уже сейчас. Перед мероприятием возвышение пришлось заново приводить в порядок. «Он был готов в августе, но уже к сентябрю с него стёрли краску, поцарапали гвоздями информационную доску, сломали подставку для цветов», — сетует председатель общественной организации.

В Ухте расскажут о специфике работы волонтеров

На базе Ухтинского государственного технического университета с 20 по 23 сентября состоится волонтерский форум Республики Коми «Опора добровольчества».

Он получил грантовую поддержку на Всероссийском конкурсе молодежных проектов среди образовательных организаций высшего образования и проводится при поддержке Федерального агентства по делам молодежи (Росмолодёжь) и Федерального государственного бюджетного учреждения «Ресурсный Молодёжный Центр». Программа предполагает работу по трём направлениям: для начинающих добровольцев, для опытных волонтеров и руководителей волонтерских объединений, для участников конкурса «Доброволец Республики Коми».

Как информирует пресс-служба университета, участников ожидают тренинги и мастер-классы, раскрывающие специфику работы с детьми, людьми с инвалидностью, трудными подростками, пожилыми людьми, тренинги на раскрытие психологических аспектов волонтерской деятельности, на командообразование, мастер-классы по проектному менеджменту, эффективной организации мероприятий и другие.

Регистрация участников осуществляется до 16 сентября по ссылке <https://goo.gl/forms/VqjKM4N6173cхkP12>.

Команда волонтеров форума формируется до 9 сентября. Заявку можно подать по ссылке: <https://goo.gl/forms/YFkyTpf8eEuwoTey2>.

КОРОТКО...

В шести домах Ухты заменят лифты

На сайте госзакупок завершился аукцион на выполнение работ по капитальному ремонту общего имущества многоквартирных домов в Ухте. Заказчик — Фонд капремонта Коми. Согласно документу, подрядчик обязан заменить лифтовое оборудование в многоквартирных жилых домах по адресам: ул. Сеникова, 20, ул. Куратова, 9 и 20, ул. Социалистическая, 9, наб. Нефтяников, 6 и 6 а. Начальная цена контракта — 39 157 036 рублей. Победителем аукциона признан участник, предложивший наименьшую цену договора. Компания ПАО «КМЗ» заменит лифты за сумму 31 325 628,80 руб. Работы должны завершиться не позднее 20 января 2019 года, сообщает ИА «Коминформ».

Имущество с молотка

В Коми 17 сентября пройдет аукцион по продаже незаложенного имущества. Все участвующие в торгах лоты арестованы судебными приставами у должников и переданы для реализации в управление Росимущества по Коми. В продаже автомобили импортного и отечественного производства, нежилые помещения в городах и районах республики, строительная техника и даже кузница. К примеру, начальная цена легкового автомобиля Volkswagen Tiguan 2013 года выпуска — 624 тысячи рублей, а нежилого 4-этажного помещения общей площадью 1859 квадратных метров в Печоре — 6 млн 896 тысяч рублей. Полный список доступен по ссылке: http://elit-torg.com/articles.php?article_id=38. Заявки на участие принимаются до полудня 10 сентября.

«КомиОнлайн»

Ваши отклики мы будем рады видеть на сайте: www.nepsite.ru

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

Спортивно, музыкально, танцевально

► Олеса КОЛЕСНИК, kolesnik@nepsite.ru

Так Ухта отметила День работников нефтяной, газовой и топливной промышленности 2 сентября.

В этом году празднику дали название «В ритме города» и подходящий для себя каждый мог найти в воскресенье на Комсомольской площади.

Малыши с головой окунались в настольные и подвижные игры от УГТУ, АО «Транснефть-Север», ООО «Газпром трансгаз Ухта» и ООО «ЛУКОЙЛ-Ухтанефтепереработка».

Для любителей двухколесных коней организовали квест — соревнования на байках и велопробег по городу.

В массовых заездах велосипедист с двадцатилетним стажем Дмитрий Подрушняк участвовал впервые. «Раньше смотрел со стороны и думал: почему я не там? С одной стороны ехать с таким количеством людей и в относительной тесноте было слегка небезопасно. Но все понимали, что они не одни, и старались контролировать ситуацию, избегая каких-либо происшествий и ДТП. Падений избежать не удалось, но у пострадавших это вызвало лишь улыбку. Так что всё прошло



лучше, чем просто хорошо», — делится впечатлениями мужчина.

Одной из самых посещаемых площадок мероприятия стала фотозона с собаками породы Хаски. Выступать в качестве фотомоделей Ундине, Жасмин, Шаману и Симбе не привыкать: четвероногие с удовольствием позировали рядом с горожанами перед камерами, а вот трёхмесячные малыши Мишка и Пуля повышенного внимания долго не выдержали и устроили себе тихий час. «Утомились. Для них пока столько «обнимашек» необычно. Взрослые отдуваются за всех, — улыбается хозяин пушистиков Вячеслав Дубасов. — Хаски вообще отличная порода: очень дружелюбная и общительная».

А рядом своё мастерство демонстрировали экстремалы. «Как же они не боятся неудачно приземлиться?», — удивляются зрители, пока гости из Москвы делали всевозможные салты на джамперах. Специальная конструкция пружинящих ходов позволяет развивать скорость до 40 километров в час и совершать прыжки до 2 метров в высоту. «По ощущениям они чем-то похожи на те, что мы совершаем на батуте, но в них больше зрелищности и энергии. Конечно, это небезопасно, но мы не боимся упасть. Не могу сказать, что боккинг — так называется этот вид спорта — тяжёлый, во всяком случае для меня, поскольку я перешёл для него из акробатики. Но то, что к джамперам привыкаешь настолько, что в конце-концов перестаешь их замечать, это сто процентов».

У вас хороший город: компактный и спокойный», — считает спортсмен Денис Гизатуллин.

Тем временем возле Дворца культуры развернулось настоящее танцевальное сражение. За победу и сертификаты в спортивном магазине боролись представите-



ли трёх коллективов. Оценивали ребят опытные танцоры «Юнайтед Бит», один из которых Роман Жастилек, недавно вернулся с отбора на шоу ТНТ «Танцы». «Результат поездки станет известен после показа отборочного тура в Москве в эфире. Предположительно он состоится в конце сентября-начале октября», — го-

ворит руководитель «ЮБ» Саид Джораев.

Ну а вечер прошёл в «Ритме музыки». На сцене выступили участники ежегодного музыкального фестиваля «Энергия Севера», лучшие артисты города и хэдлайнеры из Санкт-Петербурга и Сыктывкара — DJ Matisse & Sadko, DJ Hokkan и DJ Цветков. ◀



Ваши отклики мы будем рады видеть на сайте: www.nepsite.ru

Реклама

Конно-спортивный клуб «ПЛАНЕТА-УНИВЕРСИТЕТ»




Приглашаем провести выходные дни вместе с нами!

- Проводим фотосессии к любому празднику и по желанию
- Обучение верховой езде и конные прогулки для детей

Т. 8-912-947-03-04, Екатерина Андреевна

НОВОСЁЛ

Ухта Бушуева 18а 1 этаж 73-88-55
 Ленина 15 78-42-42
 ТРЦ «Ярмарка» 1 уровень 700-742
 Сосногорск 6 микрорайон 1 5-25-00

1+1+1=4



ДАРИМ ДВЕРИ

При покупке трех дверей получите четвертую В ПОДАРОК!

ООО «Газпром ВНИИГАЗ» – 70 лет

30-31 августа на базе ухтинского филиала ООО «Газпром ВНИИГАЗ» прошли мероприятия, посвящённые 70-летию старейшего научно-исследовательского института газовой отрасли ООО «Газпром ВНИИГАЗ».

Празднование юбилея открыло расширенное заседание Учёного совета, которое объединило более 70 гостей – представителей министерства инвестиций, промышленности и транспорта Республики Коми, администрации муниципального образования городского округа «Ухта», ведущих промышленных предприятий газовой отрасли региона, Ухтинского государственного технического университета.

Приветствуя собравшихся, директор филиала Ринат Юринович Юнусов подчеркнул, что юбилей института является значимой датой для всех газодобывателей, ведь именно создание ВНИИГАЗа придало мощный импульс развитию молодой газовой отрасли страны. «В стенах ВНИИГАЗа создано множество инновационных разработок, которые обогатили практику мировой и отечественной нефтегазовой индустрии принципиально новыми решениями. Являясь в настоящее время важной и неотъемлемой частью международного научного сообщества, ВНИИГАЗ продолжает наращивать свой потенциал и имеет все шансы стать мировым лидером в области разработки новейших технологий для нефтегазового бизнеса. Ну а ухтинский филиал будет прилагать максимум усилий для успешного достижения

наших общих целей», – резюмировал Ринат Юринович.

Заместитель генерального директора по науке ООО «Газпром ВНИИГАЗ» Александр Зайнетдинович Шайхутдинов от имени руководства института выразил благодарность сотрудникам и ветеранам филиала за преданность делу и бережное отношение к славным традициям института.

Участниками заседания представили доклады, рассказывающие о вкладе ВНИИГАЗа и его ухтинского филиала в развитие Тимано-Печорской нефтегазодобывающей провинции и газовой отрасли страны в целом, а также основных проектах, реализуемых специалистами института в настоящее время.

Завершающим аккордом мероприятия стало открытие обновленного геологического музея филиала, который в юбилейный для ВНИИГАЗа год расширил свою площадь и обрёл новое место прописки в административном корпусе филиала. Перерезая ленточку, руководитель администрации МОГО «Ухта» Магомед Нурмагомедович Османов пожелал музею плодотворной работы и приумножения экспозиционного фонда. В свою очередь руководство филиала выразило надежду, что корпоративный музей будет удачно интегри-



Участниками заседания Учёного совета стали более 70-ти человек.



Геологический музей филиала ООО «Газпром ВНИИГАЗ» в г. Ухта насчитывает более тысячи экспонатов.

рован в городской музейный комплекс и станет неотъемлемой частью образовательной программы, направленной на

профессиональную подготовку будущих газодобывателей и нефтяников. ■

Виктория Сергеева

СПРАВКА

Образованный в 1948 году ВНИИГАЗ стал первым специализированным центром, который объединил научный потенциал страны для оперативного решения задач молодой газовой отрасли. Очень скоро в основных газодобывающих районах бывшего СССР – Харькове, Ташкенте, Ставрополе, Тюмени, Оренбурге и Ашхабаде – были открыты филиалы ВНИИГАЗа, которые впоследствии превратились в самостоятельные структуры.

В 1963 году в состав ВНИИГАЗа вошёл Ухтинский нефтегазовый отдел, на базе которого в 1968 году для решения проблем разработки уникальнейшего по тем временам Вуктыльского месторождения был организован Коми филиал ВНИИГАЗа (в настоящее время – филиал ООО «Газпром ВНИИГАЗ» в г. Ухта). Филиал объединил лучших специалистов в нефтегазовой области, чьи инновационные разработки создали базу для стремительного развития промышленности региона. В настоящее время ухтинский филиал ООО «Газпром ВНИИГАЗ» является форпостом института на европейском Севере страны. Специалисты филиала задействованы в ключевых проектах, реализуемых ПАО «Газпром» на территории России и за рубежом.

Работа твоей мечты – в «Эталон плюс»

Если вы молодой, энергичный, коммуникабельный, любознательный человек – значит вам к нам, в агентство недвижимости «Эталон-плюс».

Наш дружный коллектив с радостью примет вас в наши ряды, обучит премудростям работы на бурно развивающемся рынке недвижимости Ухты. Наличие опыта в данном случае не будет играть существенной роли, поскольку порой начать с чистого листа осваивать профессию значительно легче, нежели переучиваться, вникая в незнакомую методику.

В нашей стране ощущается острая нехватка кадров, причём в отраслях, где неплохая заработная плата. Проблема в том, что молодёжь боится устраиваться на работу в те области, о которых на данный момент не имеет представления. Реклама, интересные предложения, обещание обучить профессии – всё это не имеет должного эффекта именно из-за неуверенности молодых людей в своих силах.

Ещё одной из причин является, на наш взгляд, распространённое мнение, что работа на рынке недвижимости криминализована. И неудивительно, к сожалению, в лентах новостей то и дело мелькают блоки передач о чёрных риэлторах, отправляющих на тот свет несчастных пенсионеров и деклассированных собственников квартир. На самом деле подавляющее число агентств работает добросовестно, дорожа своим имиджем, поскольку заработать доброе имя непросто, а потерять его можно в момент, оступившись на одной из сделок.

Не надо считать, что весь рынок купли-продажи криминальный, придя на работу в эту сферу, вы получите востребованную

профессию, поскольку всегда и в кризис, и в хорошие времена купля-продажа недвижимости происходит, и специалисты, сопровождающие такие сделки, очень востребованы.

Для того, чтобы подробнее ознакомиться с деятельностью агентства, руководство «Эталон-плюс» приглашает возможных кандидатов на день открытых дверей – по пятницам в 12:00, когда можно будет пообщаться с сотрудниками агентства в непринуждённой обстановке за чашечкой кофе или чая, обсудить особенности будущей деятельности.

Чем ещё привлекательна наша работа? Вы будете постоянно общаться с самыми разными людьми, искать к ним подход, при этом находясь вне «зоны комфорта», вследствие чего будете постоянно развиваться как личность и специалист, регулярно самостоятельно решая возникающие проблемы, что очень пригодится и на другой работе, если вы вдруг решите кардинально изменить свою жизнь.

В нашем агентстве очень комфортные условия труда, у новичка будет персональное рабочее место с компьютером и шикарным креслом, в котором очень удобно работать. При этом вы не будете привязаны к своему кабинету, значительную часть работы можно выполнять дистанционно. А это большой плюс в наше время, когда рабочий день, например, продавцов в магазинах, порой бывает по 10 и более часов, и человек может отлучиться от прилавка только по крайней необходимости.

В агентстве работает сплочённый дружный коллектив единомышленников, каждый из которых всегда придёт на помощь новичку, поскольку делают все одно дело.

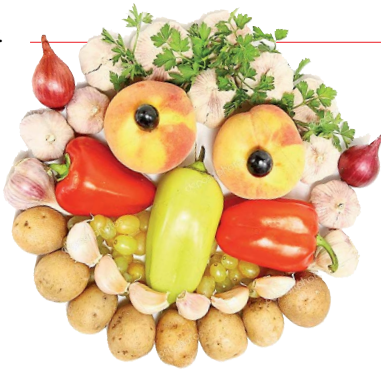
Ждём вас на собеседование. Желающие устроиться на работу в «Эталон-плюс» или поближе ознакомиться с условиями труда могут позвонить по телефонам: 8-904-107-82-21, 8-904-207-87-37. Директор агентства Достовалов Евгений Сергеевич. ■



Адрес агентства «Эталон-плюс»: РК, г. Ухта, ул. Юбилейная, 14, каб. 405 (4-й этаж, слева).

ЭТАЛОН ПЛЮС
АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ

Сентябрь – жаркая пора



Вот и кончается лето. В сентябре лето переходит в осень. Когда возвращаются тёплые дни, то всем забываешь, что всё-таки осень уже наступила. А по всем признакам осени и дни стали покороче, и ночи заметно холоднее. И вся природа как-будто застыла в ожидании каких-то грандиозных изменений. Давайте посмотрим, что ещё надо сделать садоводам, огородникам и цветоводам в сентябре, и какой он, наш календарь работ в саду, огороде и цветниках на сентябрь?

*И вот сентябрь!
Замедля свой восход,
Сияньем хладным солнце блещет,
И луч его в зеркале зыбком вод
Неверным золотом трепещет.
Седая мгла вьется вокруг холмов;
Росой затоплены равнины;
Желтеет сень кудрявая губов,
И красен круглый лист осины;
Умолкли птиц живые голоса,
Безмолвен лес, беззвучны небеса!*
Е. Баратынский

Главная забота дачников в этом месяце – сбор урожая, его переработка и закладка на зимнее хранение.

- На дикорастущих плодовых и ягодных растениях в саду: боярышнике, рябине, калине, облепихе созревают плоды. Собирая урожай не забудьте про птиц, зимующих в наших краях!

- Подкормки минеральными удобрениями деревьев и кустарников в саду заканчивают уже с середины месяца.

- Траву на газоне надо продолжать скашивать, хотя стричь её уже можно будет все реже и реже. Но совсем не стричь никак нельзя, так как с первыми же морозами трава завянет и ляжет на землю, что станет опасной проблемой для весенних всходов. Это самое важное условие, чтобы газон вошёл в зиму стриженным.

Чеснок

Вы не забыли про чеснок в августе? Если по каким-либо причинам не смогли его посадить, то успеете ещё это сделать в начале сентября – время самое подходящее.

Под посадку чеснока можно внести на 1 кв.м почвы:

- 1 ведро органики (достаточно хорошо перепревшей);
- 0,5 ведра песка (если почва тяжёлая, глинистая);
- 1 литровую банку золы.

Грядку хорошенько перекопать.

При сухой погоде грядку с вечера нужно хорошо пролить. На следующий день подготовьте разметки под посадку:

- по обычной схеме – 10x10 см;
- для получения более круп-

ного чеснока – применяем схему – 15x15 см.

Глубина посадки – около 12 см.

При посадке в каждую луночку вносим 1 ст. ложку песка и 1 чайную ложечку древесной золы, затем туда же кладем зубчик чеснока и заделываем почву.

После такой посадки у чеснока до устойчивых холодов появится крепкая корневая система. Но сам чеснок при этом всходов не даст, а весной рано пустится в рост.

Чеснок – холодоустойчив, не боится весенних перепадов температуры и заморозков.

Созревает чеснок к концу июля и до дождливых дней августа уборку чеснока можно завершить.

Уход за многолетними овощами в сентябре:

- прополка,
- рыхление,
- полив,
- подкормка настоем коровяка.

Хотите получить свежую зелень к ноябрю? Тогда грядки после уборки огурцов и помидоров в открытом грунте можете засеять укропом и редисом.

Уборка урожая овощей в сентябре

Уборка урожая овощей в сентябре – поздних сортов картофеля, моркови, корневой петрушки, лука порея, помидоров и сельдерея корневого, также и свеклы. При похолодании (до 5°C), желательно убирать и зелёные помидоры. Не забудьте укрывать плёнкой огурцы поздних сортов, кабачки, зелень укропа, листовой петрушки и сельдерея.

Корнеплоды после уборки не желательно долго держать на солнце.

Уборка и хранение картофеля

Лучшие условия для уборки картофеля: сухая погода и температура выше 7 градусов.

Лучшие условия

для уборки картофеля: сухая погода с температурой воздуха +7°C и выше. Температура ниже этого предела вызывает рост механических повреждений клубней.

Чтобы повреждённые клубни лучше зарубцовывались и дозревали, свежескопанный картофель с молодой кожурой желательно подержать в сухом и проветриваемом помещении в течение 2-х недель при температуре 10-15°C и относительной влажности воздуха 85-95%.

При уборке картофеля надо подумать о посадочном материале на весну. С самых урожайных и здоровых кустов следует отобрать семенные клубни размером с куриное яйцо. Обсушив и ещё раз отсортировав семенной материал следует сложить в ящики для хранения, снабдив ящики этикетками. Хранится семенной материал при температуре 4-6°C. Если семенной картофель на свету до позеленения, то он сохранится лучше. Остальной картофель надо уберечь от позеленения, так как такой картофель содержит солинин – опасное ядовитое вещество.

Картофельную ботву нежелательно оставлять на месте сбора урожая, т.к. клубни картофеля могут заразиться фитотоксической ботвы. Поэтому ботву требуется подсушить и сжечь. А зола может использоваться и как подкормка для растений, и

ул. Западная, 30 БАЗА «КОНТИНЕНТ» 8 (8216) 71-44-54

Печки-Лавочки

ВСЁ ДЛЯ БАНИ И ОТДЫХА

WWW.P-LAVOSNKI.COM

✓ ПЕЧИ ✓ КАМИНЫ ✓ КОМПЛЕКТУЮЩИЕ



г. Ухта, Аэропорт, ул. Уральская, 1в
тел. 8(8216) 79-49-99 сайт: tsm-ухта.рф

Тепловик-Стройматериалы

- профнастил
- гидроизол
- профиль для ГКЛ
- пенопласт
- цемент, керамзит
- газобетон

БЕСПЛАТНОЕ
ХРАНЕНИЕ
СТРОЙМАТЕРИАЛОВ



реклама

как раскислитель почвы, фитотоксины в ней уже не будет.

Сбор и хранение помидоров

Для ускорения созревания плодов в ящиках с зелёными плодами надо оставлять несколько красных помидоров.

Сбор помидоров надо успеть сделать, пока ночные температуры не опустились ниже 5°C. Собранные плоды обязательно следует отсортировать: те, которые ещё не дозрели уложить на полки и в ящики в 1-2 слоя (не более), в помещениях с хорошей вентиляцией при температуре 20-25°C. По-красневшим плодам надо постоянно выбирать. Таким образом

помидоры можно сохранить в течение месяца.

Чтобы сохранить томаты свежими в течение 2-3 месяцев, на дно ящика между плодами насыпают древесную стружку или сухой торф. Древесная стружка должна быть мелкой, а торф обязательно сухим. Слой торфа или стружек – около 1,5 см, поддерживаемая температура – 12°C.

А если повесить свежескопанный куст томата с густой листвой и обильно завязавшимися здоровыми плодами, корнями к потолку, то свежие собственные плоды вас обрадуют на новый год.



ARTES

ОКОННЫЕ СИСТЕМЫ

Пенсионерам
скидка всегда **5%***

Сезонная
скидка **20%***

ПОДАРКИ

Рассрочка**

Ухта,
30 лет Октября, 4

☎ **794-111**

Сосногорск
5 мкр-н, Дом быта

☎ **5-03-72**

** рассрочка предоставляется ООО «Стройпрофиль»

* подробности и сроки акции узнавайте у менеджеров, скидки действуют только на ПВХ-окна

реклама



САЛОН ОПТИКИ

Для всех - кто учит и учится

Традиционные скидки 10% с 25 августа по 5 октября

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

* скидки суммируются с вашей картой постоянного покупателя

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Реклама

СТОЛОВАЯ «БРИЗОЛЬ»

Ухта, п. Озёрный
Т. 8(8216) 75-28-50
794-464

Встречаем с улыбкой, готовим с любовью!

ПРЕДОСТАВЛЯЕТ УСЛУГИ по обслуживанию банкетов, свадеб и других праздничных мероприятий как в зале столовой, так и с вывозом готовых банкетных блюд



реклама

РАСПИСАНИЕ ЦЕРКОВНЫХ СЛУЖБ

Храм Святых Кирилла и Мефодия
(улица Юбилейная, 26). 0+

8 сентября. 8:00 – Исповедь. 8:30 – Литургия. Молебен. Лития. **9 сентября.** 8:00 – Исповедь. 8:30 – Литургия. Молебен. 10:00 – Крещение. **11 сентября.** 8:00 – Исповедь. 8:30 – Литургия. Молебен.

Телефон 76-82-13.

Храм-памятник Новомучеников и Исповедников Российских, в земле Коми просиявших
(проспект Зерюнова, 5а). 0+

7 сентября. 17:00 – Панихида. Отпевы. Исповедь. **8 сентября.** 9:00 – Литургия. 17:00 – Утренняя. Исповедь. **9 сентября.** 9:00 – Литургия. 13:00 – Крещение. **11 сентября.** 9:00 – Литургия.

Телефон 76-40-01.

Храм Святого Стефана Пермского
(улица Октябрьская, 8). 0+

7 сентября. 17:00 – Исповедь. **8 сентября.** 9:00 – Литургия. Отпевы. Панихида. 16:00 – Утренняя. Исповедь. **9 сентября.** 9:00 – Литургия. 12:00 – Крещение. **10 сентября.** 16:00 – Утренняя. Исповедь. **11 сентября.** 9:00 – Литургия о страждущих недугом винопития и наркомании. 16:00 – Утренняя. Исповедь. Молебен. Лития за упокой. **12 сентября.** 9:00 – Литургия. 16:00 – Утренняя. Исповедь. **13 сентября.** 9:00 – Литургия.

Телефон 77-85-77.

СДАМ

ОФИСНОЕ ПОМЕЩЕНИЕ

от 15 до 150 кв.м
в отдельном здании
Зерюнова, 7/1 (таунхаус)

Тел. 8-922-592-20-20 e-mail: artemievich@mail.ru

Реклама

АФИША

ВЫСТАВКИ

«Геология Тимана». 6+
Выставка посвящена геологии Тиманского кряжа – древнего горного сооружения Европейского Севера России.

Выставка к 70-летию ООО «Газпром ВНИИГАЗ». 6+
Историко-краеведческий музей.

КНИЖНЫЕ ВЫСТАВКИ

«Страшная истина терроризма». 6+
Информационный уголок, посвященный Дню солидарности в борьбе с терроризмом. Центральная библиотека. По 17 сентября.

«В первый погожий сентябрьский денёк». 6+
Книжная выставка, посвящённая Дню знаний. Библиотека семейного чтения – филиал №6 (ул. Мира, 5).

МЕРОПРИЯТИЯ

«Осенний выходной в Ухте». 6+
Развлекательная программа. Комсомольская площадь. 9 сентября в 13.00.

«Пой да играй!» 6+
Развлекательная программа. Первомайская площадь. 9 сентября в 13.00.

Задать вопрос эксперту

www.nepsite.ru

Телефон для подачи бесплатных частных объявлений

72-44-44

Сегодня в КИНО!

3D кинотеатр ГДК (т. 79-61-40)

«Мара. Пожиратель снов». Ужасы. Великобритания, США, 18+.

Кейт Фуллер приписана к расследованию убийства мужчины, которого, как считает полиция, задушила во сне собственная жена. В качестве свидетеля проходит восьмилетняя дочь убитого, Софи. Всё дальше углубляясь в это дело, Кейт узнаёт о существовании древнего демона, убивающего своих жертв во сне. Она испытывает те же чудовищные симптомы и кошмары, поэтому сон становится для неё опасным.

«Вилли и крутые тачки». Анимация. Малайзия, 2018 г. 6+.

«Мег: Монстр глубины». Триллер, приключения, фантастика. США, 16+.

«Кристофер Робин». Мультфильм. США, 6+.

«Белль и Себастьян: Друзья навеки». Приключения, семейный. Франция, 6+.

3D кинотеатр в пгт. Ярега (т. 75-44-63)

«Принцесса и дракон». Анимация, семейный. Россия, 6+.

«Гоголь. Страшная месь». Детектив, драма, ужасы. Россия, 16+.

3D кинотеатр «Юбилейный» (т. 700-950)

«Гоголь. Страшная месь». Детектив, драма, ужасы. Россия, 16+.

«Альфа». Боевик, драма. США, 12+.

«Принцесса и дракон». Анимация, семейный. Россия, 6+.

«Днюха!». Комедия. Россия, 16+.

«Монстры на каникулах 3: Море зовёт». Мультфильм. США, 6+.

«Мег: Монстр глубины». Триллер, приключения, фантастика. США, 16+.

«Как женить холостяка». Романтическая комедия. США, 18+.

«Проклятие: Кукла ведьмы». Ужасы. Великобритания, 16+.

«Выжившие». Хоррор. Франция, 18+.

«Mamma Mia! 2». Мюзикл, комедия. Великобритания, США, 16+.

«22 мили». Экшн. США, 18+.

Расписание сеансов можно посмотреть на сайте www.nepsite.ru в разделе «Афиша».



СДАМ ОФИСНОЕ ПОМЕЩЕНИЕ

от 15 до 150 кв.м

в отдельном здании

Зерюнова, 7/1 (таунхаус)

Тел. **8-922-592-20-20** e-mail: artemievich@mail.ru

Реклама

1. НЕДВИЖИМОСТЬ

ДОМА, КОТТЕДЖИ. ПРОДАМ

- Новый строящийся дом в с.Серёгово Княжп. р-на, сруб из брёвен, 6х7, обшит сайдингом, углов. веранда 30 кв.м, окна ПВХ, электричество, печь, уч. 18 сот., 800 т.р., или меняю на 1-, 1.5-, 2-комн. кв. в любом сост. в Ухте или Сыктывкаре. Т. 8-904-868-90-68.*
- Дом из бруса, 6х8, гараж из кирпича 4х6, домик 4х4, подключено электричество, документы на землю и дом в порядке. Т. 8-912-166-25-88.
- Благ. 2-эт. дом с участком, баней и др. постройками, в Усть-Ухте, газ, вода, канализация, гараж и пр. Т. 8-912-948-09-90.
- 3-этажный дом, этаж 100 кв.м + подвал 100 кв.м, можно использовать как гостиницу, можно жить самим, в каждой комнате туалет и джакузи, в доме два входа, на 3 этаже камин, бильярд, за домом банкетный зал (100 кв.м), две русские бани по 70 кв.м, пруд с карасями, вокруг дома сирень, ели, рябина, дом на газовом отоплении (2 котла), скважина, 8300 т.р., реальному покупателю торг, земля и дом в собственности, документы готовы. Т. 8-981-193-44-71.*
- Дом в п.Лальск Лузского р-на Кировской обл., 20 соток, баня, постройки, капремонт, в хор. метсе, водопровод, дрова, с мебелью, 750 т.р., торг. Т. 8-985-910-86-08.

КВАРТИРЫ. УХТА. КУПЛЮ

- Срочно 1-комн. кв. Рассмотрю все варианты. Не агентство. Т. 8-904-200-82-86.
- 3-4-комн. кв. по Дружбы, Космонавтов, Юбилейной. Т. 8-912-949-81-27.

ПРОДАМ. КОМНАТЫ

- Комнату, наб. Нефт.-10, 20.3 кв.м, 850 т.р., торг. Т. 8-912-944-37-92.
- Комнату в 3-комн. кв., 11 кв.м, наб. Нефтяников-10, южная сторона, всё в шаговой доступности, хорошие соседи. Т. 8-912-946-20-03.

ПРОДАМ. МСО

- МСО, Космонавтов-46/27, 5 эт., 26 кв.м, в квартире никто не живёт, готова к продаже. Т. 8-962-869-36-47.

ПРОДАМ. 1-КОМНАТНЫЕ

- 1-комн. кв., 30 лет Октября-10. Т. 8-909-128-70-68.
- 1-комн. кв., Бушуева-8, 1 эт., обычное состояние, окна ПВХ, ремонт в санузле. Т. 8-912-105-01-79.
- 1-комн. кв., Космонавтов-32, 2 эт., отл. сост., в подъезде пласт. окна, отл. ремонт, напротив детсад, школа, технический университет. Т. 8-900-983-61-50.
- 1-комн. кв., 38 кв.м, 4/5-эт., кирп.,

заст. лоджия, пласт. окна, мет. дверь, очень тёплая, 1800 т.р. Т. 8-912-944-88-76.

• 1-комн. кв. Т. 8-987-953-08-04.

ПРОДАМ. 2-КОМНАТНЫЕ

- 2-комн. кв., Дружбы-11, 2 эт. Т. 8-912-949-81-27.
- 2-комн. кв., переоборуд. под офис, 1 эт., Космонавтов-44, удобный подъезд со стороны проспекта, можно с офисной техникой и мебелью, 3600 т.р. Т. 77-55-80.
- 2-комн. кв., Куратова-20, 52 кв.м, ул. пл., с мебелью, срочно, 2250 т.р. Т. 8-912-124-90-80.
- 2-комн. кв., Ленина-73, 51.5 кв.м, балк. заст., ПВХ, в хор. сост., развитая инфраструктура. Т. 8-904-223-57-20.
- 2-комн. кв., 2/5-эт., Ленина-15, цена договорная. Т. 8-904-274-36-16, Олег.*
- 2-комн. кв., Севастопольская-6, 2/2-эт., кирп., 47.1 кв.м, готова к евроремонту, 2 млн р. Т. 8-904-866-47-43.
- 2-комн. кв., Строителей, пан., 3/5, комн. изолир., балк. заст., тёплая, сост. обычное, один собственник. Т. 8-910-440-50-79.
- 2-комн. кв., «сталинку», по Чибьюскому пер., 2 эт., недорого. Т. 8-922-279-32-45.
- 2-комн. кв., центр, 3 эт., пан., комн. изолир., большая кухня, балк. заст., чистая продажа. Т. 8-912-962-02-09.

ПРОДАМ. 3-КОМНАТНЫЕ

- 3-комн. кв., Дружбы-4, 60 кв.м, 3 эт., кирп., не угловая, окна ПВХ, 3200 т.р. Т. 8-904-224-77-22.
- 3-комн. кв., 69 кв.м, 5/5-эт., Куратова-15, косметический ремонт. Идеальный вариант для семьи с детьми, 3200 т.р. Т. 8-904-104-79-07.
- 3-комн. кв., Ленина-37/1, 61.1 кв.м. Т. 8-912-543-19-68.
- 3-комн. кв., 5/5, пр. Ленина-24а, 2500 т.р. Т. 8-963-558-78-93.
- 3-комн. кв., 59 кв.м, 5/5, пр. Ленина-24а, 2500 т.р. Т. 8-963-558-78-94.
- 3-комн. кв., 60 кв.м, 4/5-эт., наб. Нефтяников, ремонт, кухня 8 кв.м, жилая пл. 37 кв.м. Т. 8-912-542-76-02.
- 3-комн. кв., 3 эт., кирп., «стал.», Первомайская-16/12, 70.4 кв.м. Т. 8-912-544-43-72.
- 3-комн. кв., Строителей-23, 59 кв.м, 2/5-эт., разд. комнаты, узакон. переплан., тёплая, светлая, трубы заменены, чугунные батареи. Т. 77-63-37.
- 3-комн. кв., Тиманская-13, 100.4 кв.м, с меб., сост. отл. Т. 8-912-946-61-54.
- 3-комн. кв., Юбилейная-8, переплан., 2.8 млн р., торг. Т. 8-912-946-52-62.
- 3-комн. кв., 66.4 кв.м, 1 эт., кирп., два балкона, Чернова-1, 2200 т.р., торг. Т. 8-909-436-11-47, Алексей.
- 3-комн. кв., с перепланировкой и ремонтом. Т. 8-912-946-97-64.

ПРОДАМ. 4-КОМНАТНЫЕ

- 4-комн. кв., Дзержинского-29, 85.9 кв.м, евроремонт, с мебелью. Т. 8-912-946-81-14.*

ПРОДАМ. 5-КОМНАТНЫЕ

- 5-комн. кв. в кирп. доме, 2/9-эт., сост. хор., 6 млн р., торг. Т.: 8-904-209-30-36, 8-912-943-95-66.

ПРОДАМ. ПРИГОРОД. МСО

- Два совмещённые комнаты в МСО на Водном, общ. пл. 23 кв.м, окна ПВХ, мет. дверь, 650 т.р. Т. 8-950-566-26-58.

ПРОДАМ. ПРИГОРОД. 1-КОМНАТНЫЕ

- 1-комн. кв., с ремонтом, Водный, ул. Гагарина-20, 850 т.р. Т. 8-912-948-90-50.
- 1-комн. кв. на Дежнево, 29.7 кв.м, 2 эт., кирп., или меняю на МСО. Т.: 8-912-155-49-24, 8-908-697-01-62.

ПРОДАМ. ПРИГОРОД. 2-КОМНАТНЫЕ

- 2-комн. кв., Подгорный, Кольцевая-16, кирп., 3 эт., 48.1 кв.м, балкон, без ремонта, 1350 т.р. Т. 8-912-947-92-13.
- 2-комн. кв., Ярега, Космонавтов-1, 1 эт., кирп., 42 кв.м, подвал, кладовка, 1150 т.р. Т. 8-904-866-04-76.
- 2-комн. кв., 62 кв.м, Печорская-14, 3 эт. Т. 8-912-125-51-34.

КВАРТИРЫ. УХТА. МЕНЯЮ

- 2-комн. кв., Дружбы-11, на 3-4-комн. с доплатой. Рассмотрю варианты. Т. 8-912-949-81-27.
- 3-комн. кв. по пр. Дружбы, 3 эт., кирп., на 1-комн. в кирп. доме, в городе, с доплатой, 1 эт. не предлагать. Т. 8-904-274-83-31.

КВАРТИРЫ. УХТА. СНИМУ

- 1-2-комн. кв. с 15 сентября, на длит. срок, частично с мебелью, без техники, районы Сенюкова, Советской, Севастопольской просьба не предлагать. Т. 8-912-102-83-68.

КВАРТИРЫ. УХТА. СДАМ

- 1-комн. кв. Т. 8-912-105-01-79.*
- 1-комн. кв., с мебелью. Т. 8-912-134-24-71.*
- 1-комн. кв., окна и лоджия ПВХ, техника, на длит. срок. Т. 8-922-086-90-83.*
- **2-комн. кв. по Ленина, на длит. срок, есть всё, что нужно для комфортного проживания: встр. кухня, большая лоджия телевизор, стир. машина, мебель, 12 т.р. + ком. услуги. Т. 8-912-947-68-23.***

КВАРТИРЫ. ИНОГОРОДНИЕ. ПРОДАМ

- Срочно 1-комн. кв., Сосногорск, 6 мкр-н, 5/5-эт., кирп., свежий ремонт, окна ПВХ, всё заменено, 870 т.р., торг. Т. 8-900-980-60-11.
- 1-комн. кв., Н.Одес, Молодёжная-2,

- ул. пл., 650 т.р. Т. 8-904-109-79-47.
- 1-комн. кв. ул. пл., Сосновка, ул. Лесная, кирп., 2 эт., 35 кв.м, 1300 т.р. Т. 8-908-696-09-03.
- 1-комн. кв. ул. пл., 3/5-эт., Нижний Одес, 39/18/7, лоджия 4 кв.м, с/у разд., счётчики, стеклопакеты, кладовка, 650 т.р. Т. 8-912-546-20-59.

1-комн. кв., г.Сыктывкар, ул. Морозова-2 (р-н ж.-д. вокзала), хор. сост., окна ПВХ, ламинат, нат. потолки, свежий капремонт в с/узле, комната поделена на гостиную и спальную зоны, 1850 т.р. Т. 8-922-088-25-38.*

- 3-комн. кв., 3/5-эт., г. Приволжск. Т. 8-912-542-01-43.

КОММЕРЧЕСКАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ. ПРОДАМ

- Помещение, 100 кв.м, Ленина-53. Т. 8-904-209-30-36.*

КОММЕРЧЕСКАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ. РАЗНОЕ

- Сдам в аренду офисные и складские помещения (с подъёмниками, ямой, возм. под СТО), гараж (под фуры, КамАЗы), РММ. Т.: 8-912-951-90-56, 8-912-866-30-68.*

Сдам офисные помещения, 25-150 кв.м, в отдельном офисном здании по Зерюнова-7/1. Т. 8-922-592-20-20.*

ДАЧИ. УЧАСТКИ. ПРОДАМ

- Дачу, 2-е водненские, 6 соток, документы, есть хороший сарай, вода, 35 т.р. Т. 78-46-58.
- Два совмещённых участка в р-не СОТ «Садко», общ. пл. 12.7 соток, межевание проведено, 350 т.р. Т. 8-904-107-75-78.
- Дачу, 2-е водненские, 10 соток, 2-эт. дом, 2-эт. баня, 2 сарая, водопровод, скважина, забор. Т. 8-904-108-12-26.
- **Дачу, 6 соток, 1-е ярегские, массив Козинерго, колодец, домик. Т. 8-904-200-32-94.***
- Дачу на вторых водненских, участок 6 соток, + 2 КамАЗа песка, на участке имеется домик. Т. 8-904-220-86-26.
- Дачный участок, 6 соток, СОТ «Аэрофлот», ул. Березовая, центральное водоснабжение, скважина, дом, баня, сарай, дровяник, туалет, теплицы, кусты малины, клубника, смородина. Т. 8-904-221-04-73.
- Дачу, 1-е водненские, 12 соток, дом, балок, сарай, теплица, колодец, бани нет, есть летний душ, участок разработан, есть облешка, ягодники, клумбы, цена договорная. Т. 8-904-273-45-08, Юрий.
- Дачу по ул. Центральной, СОТ «Транспортник», баня, свет, вода, рядом магазин, 250 т.р. Т. 8-904-274-57-06.
- Дачу, 1-е ярегские, дом, хозяйственные постройки, участок разработан, от остановки 10 минут. Т. 8-908-328-79-10.
- Дачу, 7.5 соток, общ. «Аэрофлот», 1-я Рябиновая-45, заезд асфальтир., дом, баня, скважина, центр. водоснабж., свет круглогодично, хозяйств., посадки. Т. 8-912-101-70-33.
- Дачу, СОТ «Аэрофлот», 6 соток, земля в собственности, 2-эт. дом с подвалом, новая баня, садовые насаждения. Собственник. Т. 8-912-109-09-68.
- Дачу с урожаем, СОТ «Черёмуха», 6 соток, дом, баня, теплица, свет, водопровод, приватизирована, рядом конечная автобуса №117. Т.: 8-912-502-28-77, 8-950-569-01-07.
- Земельный участок в собственности, СОТ «Майский», авт. №117, дерев. дом с верандой, сарай, туалет, колодец, посадки. Т. 8-912-502-74-59.
- Дачу, 1-е водненские, дом 2-эт., фундамент – бетонный монолит, колодец, хозяйств., участок сухой. Т. 8-912-542-01-43.
- Дачу, 1-е ярегские, 6 соток, земля в собственности, 7 мин. до остановки, дом, баня, центр. водоснабжение, посадки. Т. 8-912-543-40-83.

- Земельный участок под ИЖС, 17.25 сотки, в центре населённого пункта, электричество, вода, 5 минут до ж.-д. дороги, в Нижегородской обл. Т. 8-912-547-69-85.
- Дачу, общ. «Динамо», кусты смородины, ирги, курильский чай, смородина, черёмуха и др. Т. 8-912-555-60-96.
- Дачу, общ. «Маяк», авт. 117, 2-эт. дом, много деревьев, вода. Т. 8-912-555-60-96.
- Дачу, СОТ «Геолог», Аэропорт, недалеко от остановки, 2-эт. дом, баня, скважина, участок для картофеля, малина, крыжовник, смородина, клубника. Т. 8-912-861-76-88.
- Дачу на 2-х водненских, СОТ «Сияние севера», д.36, остановка «Бытовик», дом с баней, хозяйств., свет круглогодично, водопровод сезонно. Т.: 8-912-944-53-10, 8-912-548-19-52.
- Дачу, СОТ «Строитель» («Маяк»), без посадок, участок 10 соток, дом, баня, колодец, скважина, хозяйств., смородина, крыжовник, малина, жимолость, 400 т.р. Т. 8-912-944-88-76.
- Земельный участок, 8 соток, Земляничная гора. Т. 8-912-948-13-55, Владимир.
- Дачу на 1-х водненских, 2-эт. дом (летний вариант), сарай, баня, 6 соток, цена договорная. Т. 8-912-962-06-45.
- Участок земли в Белгородской обл., г. Грайворон, 15 соток, экологически чистый район, под ИЖС, 210 т.р., торг. Т.: 8-919-221-48-65, 8-910-366-27-75.
- Срочно дачу, 16 соток, 2.4 км от остановки «Динамо», баня, теплицы, дровяники, водоём, скважина, посадки, вокруг лес, 250 т.р. Т. 8-922-270-97-33.
- Зем. участок, 9 соток, с домом, гаражом и хозяйств., на берегу реки Ухты, 200 м от ж.-д. вокзала, асфальтир. дорога к дому, водопровод, линии электропередач 380 В, связь, колодец. Т. 8-922-273-61-61.
- Дачу, 1-е водненские, 2-эт. дом, баня, колодец, 450 т.р. Т. 8-922-583-07-76.
- Зем. участок на Нагорной, пос. УРМЗ, 7 соток, 400 т.р., торг. Т. 8-922-588-67-97.

ГАРАЖИ. ПРОДАМ

- 3-уровневый гараж, Загородная-53, сост. отличное. Т. 8-904-108-12-26.
- Гараж, тепло, свет, подвал, земля в собственности, 19.3 кв.м, Советская-14а, рядом с ТЦ «Ярмарка». Т.: 8-904-209-30-36, 8-912-943-95-66.
- Гараж, 20 кв.м, на Заболотной, хорошее место, сухой, или меняю на а/м. Т. 8-904-224-77-22.
- Гараж в р-не ГИБДД, кирп., 24 кв.м, свет, тепло, сухой подвал, отделка, 450 т.р., торг. Т. 8-904-227-23-00.
- Гараж на Яреге, 7х5, ворота 2.8х2.8, удобное место, с документами. Т.: 8-904-237-19-39, 75-47-87.
- Два смежных гаража в р-не общежития, Ярега, с докум. Т.: 8-904-237-19-39, 75-47-87.
- Кирп. гараж, Строительная-1а, 1-й заезд, свет, тепло, подвал, оштукатурен, 230 т.р., торг. Т. 8-904-863-24-34.
- Гараж по Социалистической, на территории лесхоза, центр. отопление, сухой подвал, территория охраняется, 6х4. Т. 8-912-102-01-37.
- Гараж с подвалом, Пионергорский прд., у Центра занятости, удобный заезд, свет, тепло. Т. 8-912-113-47-07.
- Гараж, 19.2 кв.м, Интернац.-42, крыша – металлочерепица, с документами. Т. 8-912-116-43-23.
- Гараж по ул. Строительной, мет. ворота, цена договорная. Т. 8-912-126-38-94.
- Гараж на Яреге, 7х5 м, выс. 3 м, ворота 2.8х2.8, с докум., удобное месторасположение. Т. 8-912-132-54-87.
- Гараж, Строительная-1а, стр. 3, рядом с «Ярмаркой», 19 кв.м, свет, тепло, сух. подвал, ворота мет. и дерев. Т. 8-912-544-43-72.
- Гараж в р-не телецентра, свет, тепло, сухой подвал, мет. ворота. Т. 8-912-867-55-44.

Да Винчи МРТ
медицинский центрМРТ головного мозга
МРТ поясницы
МРТ сосудов
головного мозга**3500Р.**МРТ любого сустава
МРТ шейного отдела
МРТ сосудов шеи**4200Р.**

Адрес

МРТ в Ухте: наб. Нефтяников, д.11а
Диагностика и лечение остеопороза

Телефон +7(8216)785-100

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

реклама

**Если хочешь
быть здоров**

Вы раздражительны, плохо спите, бываете нервные срывы? Живёте в большом городе, работаете на компьютере? Плохо себя чувствуете, а врач считает, что вы здоровы? В профессиональной медицине это называется «третьим состоянием», то есть вы не больны, но уже и не здоровы.

Причём количество употребляемого продукта в этот день не ограничено. Хороши желчегонные препараты (отвар кукурузных рылец, холосас) также весной и осенью (нельзя при желчнокаменной болезни). Хороши периодические курсы молочнокислых продуктов (имунеле, йогурты с бифидобактериями). В течение всего года помните: понедельник, среда и пятница — постные дни, четверг — рыбный день, воскресенье — разгрузочный день.

Уникальный орган нашего тела (почки) — задерживают хорошее и удаляют плохое — также нуждаются во внимании. Рекомендуем периодически применять отвар толокнянки, укроп, бруснику и её отвар. Напоминаем: при почечнокаменной болезни это противопоказано.

Если вы работник точного труда (бухгалтер, инженер, экономист), обязательно займитесь творческим хобби (рисование, музыка, лепка и др.). Если же вы художник и в прямом, и в переносном смысле, займитесь планированием семейного бюджета или разгадыванием кроссвордов. Помните — мозг тоже нуждается в отдыхе. Отдых — это не лежание на кровати с сигаретой в зубах, банкой пива в руке, чипсами в тарелке и просмотром очередного футбольного матча. Отдых — это смена деятельности. Для интеллектуалов это физический труд, для мускулистых героев — труд интеллектуальный. Отдых нужен ежедневный, еженедельный, ежемесячный

и ежегодный.

Помните, что любая клетка организма теряет свою функцию, если не пользуется ею, любой орган забывает о своих обязанностях, и вы можете забыть себя, если не будете применять свои таланты. Так же, как и отдых, клеткам, органам и всему телу необходим тренирующий режим. Например, в плане физической нагрузки считается необходимым ежедневно в течение получаса совершать прогулки со скоростью, вызывающую лёгкую одышку. Любый тренирующий режим возможен после обычной жизнедеятельности, и никогда после щадящей. То есть это выглядит так: щадящий — обычный — тренирующий — обычный — щадящий режим. И ещё. Никогда не забывайте элементарные гигиенические правила: мойте руки перед едой и после туалета, утром и вечером чистите зубы, пользуйтесь душем, принимайте пищу 3-4 раза в день, не пере едайте. Создавайте вокруг себя благоприятную атмосферу, чтобы вам же было приятно и легко жить. Периодически выезжайте куда-нибудь и оставляйте ежедневные проблемы позади. Никогда не пользуйтесь вредными привычками для расслабления. И не превращайте свою жизнь в сплошной отдых — это тоже вредно. Периодически посещайте своего врача для профилактического осмотра.

Будьте здоровы и долголетно!

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

Скидки
Консультация **БЕСПЛАТНО**

Приём ведут: Т.В. Рыбак
и кандидат медицинских наук Д.Ю. Иванов *Скорая помощь в стоматологии*

Ухта, пр. Ленина-41, т.: 78-03-03
8-912-172-30-78

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

- ПРОТЕЗИРОВАНИЕ
- ИМПЛАНТАЦИЯ
- УДАЛЕНИЕ
- ЛЕЧЕНИЕ

Лиц. № ПО-11-01-000276 АЗ РК от 16.02.2011 г.

ЕвроМед *Стоматология для всей семьи!*
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

Лиц. № ПО-11-01-001368 от 20.03.2015 г.

ПАРИКМАХЕРСКАЯ ФАИНА
мужские, женские, детские стрижки

Быстро
Качественно
Недорого

Скидки и бонусы приятно вас удивят.

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС
10:00-19:00 10:00-17:00

ТЦ «БЕНИЛЮКС», корпус Б
2-й ЭТАЖ НАПРАВО, пав. №5
т.: 8-912-545-19-63, 79-33-72

Лиц. № 11-01-000171 от 13.12.2007 г.

МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ, МАССАЖ, ЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОХОНДРОЗОВ: БОЛИ В ШЕЕ, СПИНЕ, СУСТАВАХ.

Адрес:
г. Ухта, пр. Ленина, д. 48, 2 этаж кабинет «Мануальная терапия» врач Коршунов Н.В.

Запись по т.: (8-8216) **72-88-74, 8-922-274-36-62**

Лиц. № 11-01-000171 от 13.12.2007 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Что есть осенью, чтобы не болеть

Красоту типичных осенних пейзажей могут омрачить, пожалуй, только насморк и больное горло. К сожалению, в это время года иммунитет зачастую падает, а организму не хватает витаминов и питательных веществ. Тем временем вовсе не обязательно закупаться в аптеках поливитаминными комплексами и размещать на всех горизонтальных поверхностях вашей квартиры чеснок. Хотя в период наступивших холодов и это не будет лишним. Для того чтобы поддерживать иммунитет в норме, достаточно правильно питаться и выбирать такие фрукты и овощи, которые содержат необходимые витамины. В этой статье приведены лучшие продукты, которые обязательно должны быть в осеннем рационе.

Болгарский перец

В красном сладком перце содержатся питательные вещества, витамины. Он является прекрасным источником бета-каротина и фитохимических веществ. А по содержанию витамина С болгарский перец уступает лишь шиповнику. Именно такой богатый состав объясняет эффективные иммуноукрепляющие свойства этого продукта.

Кстати, многие знают, но самая высокая концентрация витаминов в этом овоще располагается в районе плодоножки, т.е. в той части, которую мы обычно без сомнений срезаем.

Красная рыба

Конечно, в условиях санкций раздобыть красную рыбу становится труднее. Но если вы все же оказались в числе счастливых, то вам крупно повезло. Красная рыба богата витаминами. В ней содержится большое количество витаминов А и Е, белков. В состав рыбы также входит ценная жирная кислота — омега-3.

Кроме того, в красной рыбе много витамина D. А недавние исследования установили, что люди с дефицитом этого витамина болеют чаще и дольше. Вдобавок ко всему рыба очень легко усваивается организмом и оказывает крайне благоприятное воздействие на работу мозга.

Цитрусовые

Уникальные представители этого семейства не только вкусны, но и крайне полезны. Лимон, апельсин, лайм, мандарины — цитрусовые являются незаменимым источником витамина С. Он, в свою очередь, благотворно влияет на человеческий организм и укрепляет иммунитет,

является главным мотором жизнедеятельности клеток.

Кроме того, в составе этих фруктов содержится много фитонцидов. Эти натуральные биологически активные вещества, подобно антибиотикам, способны справляться с болезнетворными бактериями, позволяя нашему организму с лёгкостью выдержать тяжёлое время простуд и инфекций. А эфирные масла, содержащиеся в цитрусовых, не только спасают от гриппа, но и нормализуют сон, улучшают настроение и помогают бороться с симптомами осенней хандры.

Морковь

Морковь обладает достаточно сильным целебным действием. Полезные вещества, которые входят в её состав, повышают сопротивляемость организма вирусам, помогают при анемии или общей слабости. Особенно богата морковь бета-каротином, который способствует росту и развитию клеток иммунной системы, помогает нейтрализовать токсины, являющиеся результатом жизнедеятельности микробов.

Морковь можно натереть на тёрке и есть со сметаной для лучшего усвоения. Необычайно вкусен и полезен также морковный сок. Если же вы решили использовать морковь в качестве гарнира или ингредиента для какого-либо блюда, то для сохранения полезных свойств готовьте её на пару.

Миндаль

Группа исследователей из Массачусетского университета (США) доказала, что в формировании здорового иммунитета ключевую роль играет витамин Е. Львиная доля этого вита-

мина содержится как раз в миндале. Витамин Е поддерживает способность клеток организма противостоять вирусам и бактериям за счёт укрепления их мембран. Так что употребление этого полезного орешка в разы снижает шансы подхватить простуду, а также останавливает развитие респираторных инфекций.

Вместе с миндалём можно включить в рацион и другие орехи, тыквенные семечки, кунжут, семена подсолнуха. Вместе они будут представлять собой ещё более целебный микс из питательных веществ и витаминов.

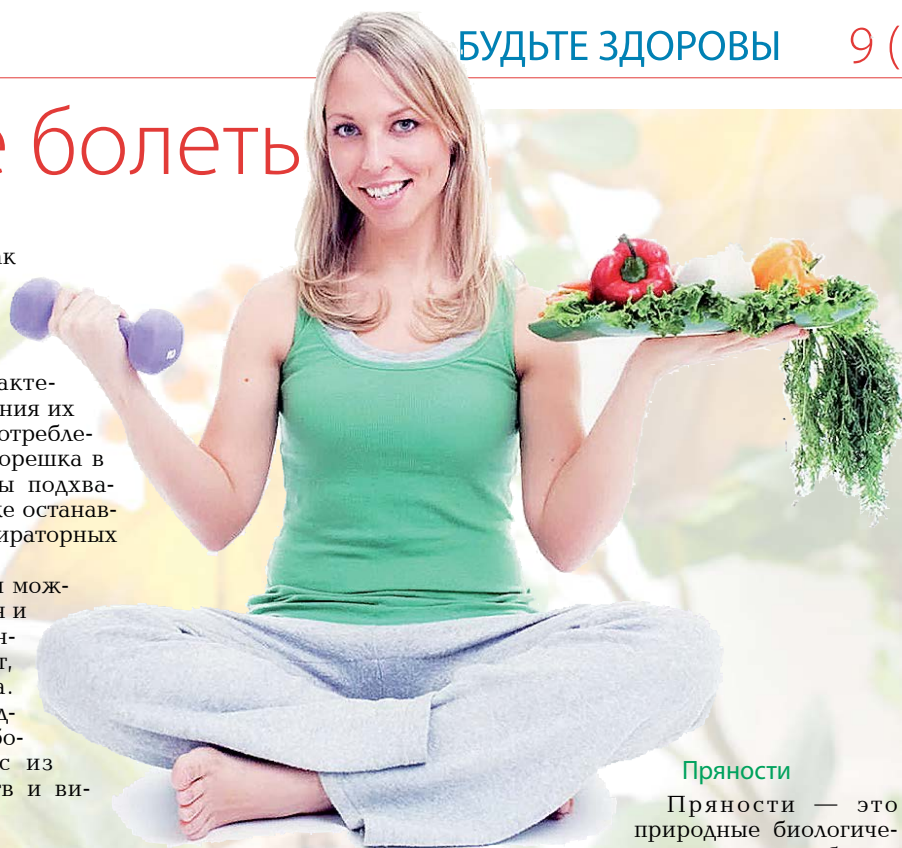
Имбирь

Имбирь считается более эффективным природным антибиотиком, чем лук и чеснок. Это растение содержит в своём составе больше 10 антивирусных веществ, которые обладают иммуномодулирующим и противовоспалительным свойством. Он отлично согревает организм, поддерживает тепловой баланс, обладает потогонным эффектом, выводя при этом токсины.

Имбирь продаётся в виде корня, приправы или таблеток. Для того чтобы приготовить настой из имбиря, необходимо залить 2 чайные ложки измельчённого корня 1 литром кипятка и настаивать в термосе как минимум в течение 1 часа. Можно его использовать и в качестве приправы. Он хорошо подходит для мясных блюд, соусов. Его также можно добавить в зелёный чай. Из имбиря и молока можно приготовить по-настоящему полезный, вкусный и согревающий напиток.

Тыква

Тыква — очень вкусный и полезный продукт. В её мякоти содержится большое количество витаминов и микроэлементов. Например, пектин, минералы, редкие витамины Т и К, а также С, В1, В2, В5, Е, РР. Оранжевая красавица также богата бета-каротином, который отвечает за образование



Пряности

Пряности — это природные биологически активные добавки, способные сделать нашу еду целебной и совершенной. Практически все специи обладают лечебными и профилактическими свойствами.

При приготовлении блюд обязательно добавляйте различные специи и пряности: куркуму, лавровый лист, корицу, орегано, зелень петрушки и укропа, корень сельдерея. Эти пряности обладают противовоспалительным эффектом, помогают повысить иммунитет и способны украсить любое блюдо.

Лук

Лук, пожалуй, является одним из самых ценных и полезных продуктов. Он обладает антисептическими и бактерицидными свойствами, хорошо помогает при простудных заболеваниях и убивает вирусы. Лук активно используют при насморке и для профилактики инфекционных заболеваний. Фитонциды лука вдыхают при ангине и воспалительных процессах в легких. А лук, жареный на сливочном масле или отваренный в молоке, смягчает кашель.

Плюс ко всему лук способствует снижению уровня холестерина в крови и понижает сахар в организме. Именно поэтому его рекомендуют употреблять людям, страдающим сахарным диабетом.

в организме витамина А. Он, в свою очередь, помогает белкам регулировать правильное взаимодействие между клетками, которые усиливают сопротивляемость иммунной системы вирусам.

Для того чтобы успокоить нервную систему, стоит выпить полстакана свежего тыквенного сока, смешанного с 2 столовыми ложками меда. А рецепт простого и вкусного крем-супа из тыквы в материале.

Горький шоколад

По мнению британских ученых, горький шоколад — это именно то, что нужно для укрепления иммунитета. В нем мало содержание сахара и жиров. А за полезные свойства горького шоколада отвечает какао, являющееся концентрированным природным антиоксидантом. В его составе присутствуют Т-лимфоциты, которые отвечают за специфический иммунный ответ.

Кроме того, шоколад богат на теобромин, который помогает держать сердечную мышцу в тонусе и используется при лечении бронхолегочных заболеваний. И, конечно же, горький шоколад активизирует работу мозга, улучшает память. Однако и с таким полезным шоколадом стоит быть осторожным и знать меру.

Стоматологический кабинет
«Мой стоматолог»

Реклама

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. Оплеснина, 17
напротив школы № 3

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

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

ООО «ОРТОДЕНТ-Л»

Лукин Андрей Алексеевич врач стоматолог-ортодонт
Хамайко Олеся Олеговна врач стоматолог-терапевт

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

Система скидок на постоянной основе

Тел.: 794-984, 78-00-22, 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.

Диагностический центр "ЛЕНОЛ-МЕД"
Лабораторный пункт "Хеликс-Сосногорский"

Ортопед-травматолог **Раевский 15 сентября**

Флеболог **Семяшкин 15 сентября**

Врач-эндокринолог **Добрисавлевич 23 сентября**
(поликлиника №3, г. Сыктывкар)

Дерматовенеролог **Мех Д.А. 15 сентября**
(поликлиника № 2, г. Ухта)

УЗИ сердца и сосудов шеи, врач **Шебанова 15 сентября**
(Коми республиканский кардиоцентр, г. Сыктывкар)

Кардиолог **Шадрина 22 сентября**

Детский травматолог-ортопед **Белова по средам с 13:00**

Также ведётся запись на сеансы гирудотерапии (лечение пиявками).
Прием будет осуществляться по адресу: г. Сосногорск, ул. Комсомольская, 3Б

8(82149) 5-66-55 Стоимость консультации специалиста 1100 руб.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ООО "ЛЕНОЛ-МЕД", лицензия № ЛО-11-01-002009 от 23.04.2018 г.

Что есть осенью, чтобы не болеть

Красоту типичных осенних пейзажей могут омрачить, пожалуй, только насморк и больное горло. К сожалению, в это время года иммунитет зачастую падает, а организму не хватает витаминов и питательных веществ. Тем временем вовсе не обязательно закупаться в аптеках поливитаминными комплексами и размещать на всех горизонтальных поверхностях вашей квартиры чеснок. Хотя в период наступивших холодов и это не будет лишним. Для того чтобы поддерживать иммунитет в норме, достаточно правильно питаться и выбирать такие фрукты и овощи, которые содержат необходимые витамины. В этой статье приведены 13 лучших продуктов, которые обязательно должны быть в осеннем рационе.

Болгарский перец

В красном сладком перце содержатся питательные вещества, витамины. Он является прекрасным источником бета-каротина и фитохимических веществ. А по содержанию витамина С болгарский перец уступает лишь шиповнику. Именно такой богатый состав объясняет эффективные иммуноукрепляющие свойства этого продукта.

Кстати, немногие знают, но самая высокая концентрация витаминов в этом овоще располагается в районе плодоножки, т.е. в той части, которую мы обычно без сомнений срезаем.

Красная рыба

Конечно, в условиях санкций раздобыть красную рыбу становится труднее. Но если вы все же оказались в числе счастливых, то вам крупно повезло. Красная рыба богата витаминами. В ней содержится большое количество витаминов А и Е, белков. В состав рыбы также входит ценная жирная кислота — омега-3.

Кроме того, в красной рыбе много витамина D. А недавние исследования установили, что люди с дефицитом этого витамина болеют чаще и дольше. Вдобавок ко всему рыба очень легко усваивается организмом и оказывает крайне благоприятное воздействие на работу мозга.

Цитрусовые

Уникальные представители этого семейства не только вкусны, но и крайне полезны. Лимон, апельсин, лайм, мандарины — цитрусовые являются незаменимым источником витамина С. Он, в свою очередь, благотворно влияет на человеческий организм и укрепляет иммунитет,

является главным мотором жизнедеятельности клеток.

Кроме того, в составе этих фруктов содержится много фитонцидов. Эти натуральные биологические активные вещества, подобно антибиотикам, способны справляться с болезнетворными бактериями, позволяя нашему организму с лёгкостью выдержать тяжёлое время простуд и инфекций. А эфирные масла, содержащиеся в цитрусовых, не только спасают от гриппа, но и нормализуют сон, улучшают настроение и помогают бороться с симптомами осенней хандры.

Морковь

Морковь обладает достаточно сильным целебным действием. Полезные вещества, которые входят в её состав, повышают сопротивляемость организма вирусам, помогают при анемии или общей слабости. Особенно богата морковь бета-каротином, который способствует росту и развитию клеток иммунной системы, помогает нейтрализовать токсины, являющиеся результатом жизнедеятельности микробов.

Морковь можно натереть на тёрке и есть со сметаной для лучшего усвоения. Необычайно вкусен и полезен также морковный сок. Если же вы решили использовать морковь в качестве гарнира или ингредиента для какого-либо блюда, то для сохранения полезных свойств готовьте её на пару.

Миндаль

Группа исследователей из Массачусетского университета (США) доказала, что в формировании здорового иммунитета ключевую роль играет витамин Е. Львиная доля этого вита-

мина содержится как раз в миндале. Витамин Е поддерживает способность клеток организма противостоять вирусам и бактериям за счёт укрепления их мембран. Так что употребление этого полезного орешка в разы снижает шансы подхватить простуду, а также останавливает развитие респираторных инфекций.

Вместе с миндалём можно включить в рацион и другие орехи, тыквенные семечки, кунжут, семена подсолнуха. Вместе они будут представлять собой ещё более целебный микс из питательных веществ и витаминов.

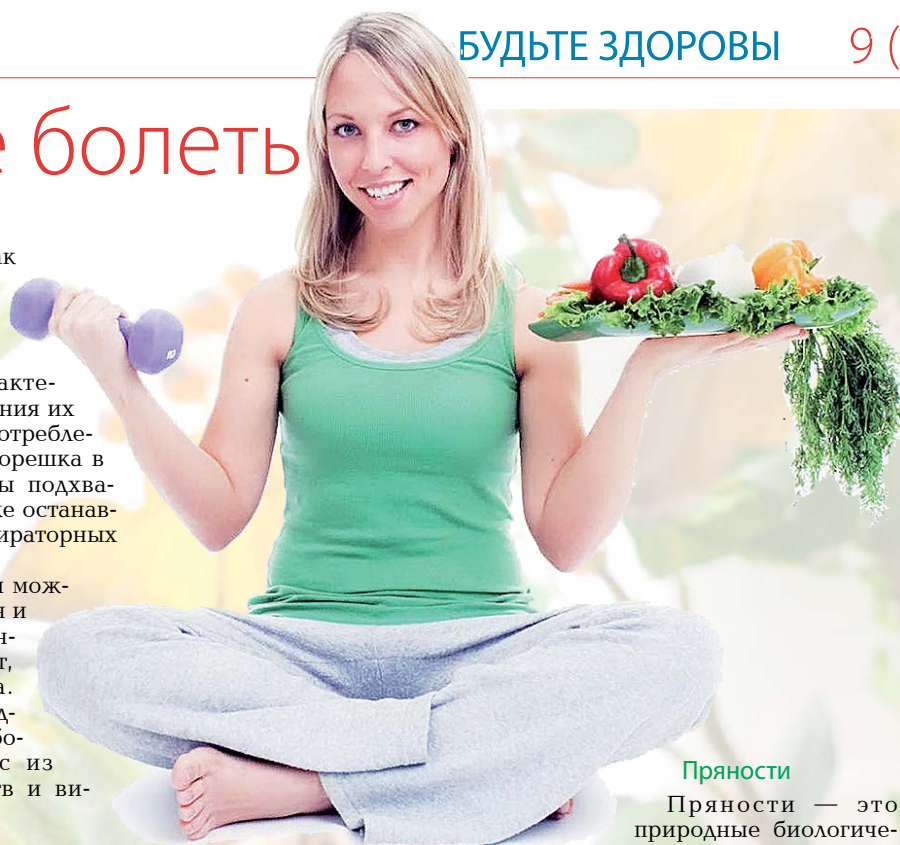
Имбирь

Имбирь считается более эффективным природным антибиотиком, чем лук и чеснок. Это растение содержит в своём составе больше 10 антивирусных веществ, которые обладают иммуномодулирующим и противовоспалительным свойством. Он отлично согревает организм, поддерживает тепловой баланс, обладает потогонным эффектом, выводя при этом токсины.

Имбирь продаётся в виде корня, приправы или таблеток. Для того чтобы приготовить настой из имбиря, необходимо залить 2 чайные ложки измельчённого корня 1 литром кипятка и настаивать в термосе как минимум в течение 1 часа. Можно его использовать и в качестве приправы. Он хорошо подходит для мясных блюд, соусов. Его также можно добавить в зелёный чай. Из имбиря и молока можно приготовить по-настоящему полезный, вкусный и согревающий напиток.

Тыква

Тыква — очень вкусный и полезный продукт. В её мякоти содержится большое количество витаминов и микроэлементов. Например, пектин, минералы, редкие витамины Т и К, а также С, В1, В2, В5, Е, РР. Оранжевая красавица также богата бета-каротином, который отвечает за образование



Пряности

Пряности — это природные биологически активные добавки, способные сделать нашу еду целебной и совершенной. Практически все специи обладают лечебными и профилактическими свойствами.

При приготовлении блюд обязательно добавляйте различные специи и пряности: куркуму, лавровый лист, корицу, орегано, зелень петрушки и укропа, корень сельдерея. Эти пряности обладают противовоспалительным эффектом, помогают повысить иммунитет и способны украсить любое блюдо.

Лук

Лук, пожалуй, является одним из самых ценных и полезных продуктов. Он обладает антисептическими и бактерицидными свойствами, хорошо помогает при простудных заболеваниях и убивает вирусы. Лук активно используют при насморке и для профилактики инфекционных заболеваний. Фитонциды лука вдыхают при ангине и воспалительных процессах в легких. А лук, жареный на сливочном масле или отваренный в молоке, смягчает кашель.

Плюс ко всему лук способствует снижению уровня холестерина в крови и понижает сахар в организме. Именно поэтому его рекомендуют употреблять людям, страдающим сахарным диабетом.

в организме витамина А. Он, в свою очередь, помогает белкам регулировать правильное взаимодействие между клетками, которые усиливают сопротивляемость иммунной системы вирусам.

Для того чтобы успокоить нервную систему, стоит выпить полстакана свежего тыквенного сока, смешанного с 2 столовыми ложками меда. А рецепт простого и вкусного крем-супа из тыквы в материале.

Горький шоколад

По мнению британских ученых, горький шоколад — это именно то, что нужно для укрепления иммунитета. В нем мало содержание сахара и жиров. А за полезные свойства горького шоколада отвечает какао, являющееся концентрированным природным антиоксидантом. В его составе присутствуют Т-лимфоциты, которые отвечают за специфический иммунный ответ.

Кроме того, шоколад богат на теобромин, который помогает держать сердечную мышцу в тонусе и используется при лечении бронхолегочных заболеваний. И, конечно же, горький шоколад активизирует работу мозга, улучшает память. Однако и с таким полезным шоколадом стоит быть осторожным и знать меру.

Стоматологический кабинет
«Мой стоматолог»

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

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

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

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

ООО «ОРТОДЕНТ-Л»

Лукин Андрей Алексеевич
врач стоматолог-ортодонт

Хамайко Олеся Олеговна
врач стоматолог-терапевт

ортодонтия
лечение зубов
протезирование
подготовка к протезированию
эстетическая реставрация

Система скидок на постоянной основе

Тел.: 794-984, 78-00-22, 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.

Диагностический центр "ЛЕНОЛ-МЕД"
Лабораторный пункт "Хеликс-Сосногорский"

- Ортопед-травматолог **Раевский 15 сентября**
- Флеболог **Семяшкин 15 сентября**
- Врач-эндокринолог **Добрисавлевич 23 сентября**
(поликлиника №3, г. Сыктывкар)
- Дерматовенеролог **Мех Д.А. 15 сентября**
(поликлиника № 2, г. Ухта)
- УЗИ сердца и сосудов шеи, врач **Шебанова 15 сентября**
(Коми республиканский кардиоцентр, г. Сыктывкар)
- Кардиолог **Шадрина 22 сентября**
- Детский травматолог-ортопед **Белова по средам с 13:00**

Также ведётся запись на сеансы гирудотерапии (лечение пиявками).
Прием будет осуществляться по адресу: г. Сосногорск, ул. Комсомольская, 3Б

8(82149) 5-66-55 Стоимость консультации специалиста 1100 руб.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Главные ошибки ремонта квартиры

Часто, сделав ремонт, мы разочаровываемся в своих задумках. Понравившиеся ранее идеи оказываются непрактичными и только после проделанной работы приходит понимание, с чего нужно было начинать. Чтобы избежать промахов в нелёгком деле ремонта квартиры, предлагаем вам ознакомиться с описанием распространённых ошибок и полезных советов тысяч людей, которые прошли испытание ремонтом. Учиться, как известно, лучше на чужих ошибках, поэтому рекомендуем прочитать статью как новичкам, так и гуру квартирного ремонта.

- Не стоит объединять санузел. Утром у порога стоит длинная очередь родственников, спорящих за право первенства. Один хочет в ванной поплескаться, а другому приспичило.

- Часто люди копируют дизайн друг у друга, и квартиры друзей напоминают близнецов. При выборе интерьера хозяевам стоит проявлять больше индивидуальности.

- Для вытяжки на кухне стоит предусмотреть гофру или короб, иначе она смотрится не эстетично.

- Не стоит замуровывать намертво пространство под ванной.

- Не стоит на кухне класть ламинат или паркетную доску. Бесспорно красиво, тепло, приятно ходить, но абсолютно не практично. Большая опасность вздутия от нечаянно пролитой воды, а кроме того, любой упавший предмет образует скол.

- Не стоит экономить на плитке и качественной сантехнике в ванной комнате. Переделать трудно, придётся несколько лет жить с этим убожеством.

- Если есть хоть какое-то свободное пространство, которым вы можете пожертвовать в пользу кладовки, обязательно сделайте это. Это отличное место, чтобы спрятать пылесос, лыжи, новогодние игрушки, ведра, велосипед, солония и одежду, которую надеваем редко.

- При выборе напольного покрытия стоит учесть, что на тёмном полу, особенно в солнечный день, видна каждая пылинка, поэтому приходится убирать каждый день.

- Сделайте разводку электричества по квартире, составив предварительно план расстановки мебели.

- Планируя кухню не стоит разделять разделочную зону с варочной панелью.

- Не стоит очень высоко вешать верхние кухонные шкафы. Оптимальный вариант — не выше линии глаз.

- Не стоит экономить на размере гардеробной, если есть свободное пространство. Комнату это не спасёт, а вот в забитой гардеробной будет не повернуться.

- Решили расположить в прямоугольной кухне мебель вдоль стены? Гораздо удобнее было бы поставить углом.

- Не кладите на пол тёмную плитку или тёмный ламинат. Смотрится шикарно, но очень непрактично. Видна каждая капля и пылинка. Приходится постоянно практически несколько раз в день убирать.

- На приборы, потребляющие много электричества, стоит установить автоматы. Это позволит одновременно беспрепятственно пользоваться микроволновкой, чайником, стиралкой, пылесосом...

- При разводке электричества не стоит забывать о ванной ком-

нате. Установите там хотя бы одну розетку, которая вам обязательно потребуется, например, для фена, плойки или бритвы.

- Не стоит очень низко «в пол» проектировать и устанавливать розетки. Сложно нормально вымыть пол, постоянно думаешь как бы нечаянно не задеть их мокрой тряпкой. А поскольку они открыты, то там ещё и скапливается масса пыли.

- При замене проводки стоит тщательно записать её расположение, а лучше — сфотографировать и провести замеры, чтобы в дальнейшем ненароком в неё не попасть.

- Обязательно стоит установить на балконе розетку и провести свет.

- При выборе плитки на пол, особенно на кухню, в ванную или прихожую, не стоит покупать шероховатую. В маленькие дырочки забивается грязь, отмыть которую очень сложно. Доходит до того, что тряпка рвётся. Лучше купить более гладкую, гораздо проще ухаживать.

- Чтобы в дальнейшем была возможность протянуть в квартиру различные кабели, стоит заранее предусмотреть широкий кабель-канал.

- В спальне очень удобно использовать два выключателя — при входе и у кровати, чтобы можно было выключить/включить, не вставая с кровати. Ещё вариант — приобрести люстру с пультом, но здесь есть риск постоянно терять пульт.

- Выключатели лучше установить на высоте 80-90 см, чтобы дети могли включить свет без труда, не подпрыгивая.

- Тёплые полы лучше устанавливать с таймером для контроля времени прогрева.

- Вы можете сэкономить время и деньги и не ровнять стены, если планируете устанавливать в этом месте встроенную мебель.

- Обязательно оставьте доступ к батареям, не стоит сильно их «прятать», необходимо, чтобы вы



МИР РЕМОНТА
АКЦИЯ!
ИЩИ ТОВАР С **ЖЁЛТЫМИ ЦЕННИКАМИ**
Порадуй себя скидкой!

Более 1500 видов обоев от лучших производителей!
Скидка 25% на весь пластик!
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 3%

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

салон **Инком** магазин

В наличии большой выбор декоративной штукатурки для отделки стен, потолков и других элементов интерьера

Создай свой неповторимый интерьер!

Услуги профессиональных мастеров по работе с декоративной штукатуркой

ул. Октябрьская, 38, т. 8(8216) 74-56-51
vk.com/club128915713

по новым обоям. При нынешнем обилии бытовой техники нужно предусмотреть розетку для всего, иначе потом придётся использовать удлинители, что совершенно не эстетично и не удобно.

- Обязательно проследите, чтобы мастера, устанавливающие пластиковые окна, качественно выполнили свою работу. Чтобы зимой не дуло из-под подоконника необходимо тщательно все пропенить, замазать как следует снаружи, чтобы ни одной дырки не было. Окна лучше выбирать с функцией микропроветривания и безопасными щеколдами для детей и животных.

- Натяжные потолки — это супер! Рекомендуем делать сразу во всей квартире.

- Дизайн комнат стоит планировать тщательно и уже с учётом габаритов будущей мебели.

- Пластиковые трубы в туалете сильно шумят, так что стоит сделать звукоизоляцию — оберните их чем-нибудь.

- Продумайте защиту выступающих углов с обоями и не делайте резаные углы — сильно задираются.

- Кухню стоит планировать сразу, поскольку от этого зависит подводка многих коммуникаций.

- Если вы задумали косметический ремонт в квартире с заменой окон, сначала стоит поменять стеклопакеты, а потом поклеить обои.

- Сначала надо продумать разводку электрики в ванной, а потом клеить кафель.

- Если вы не любите холод, стоит делать ванную в тёплых тонах. Визуально кажется, что температура внутри выше градусов на 5-6.

- В детской комнате стоит предусмотреть реостаты (диммеры), чтобы включать свет медленно, а не резко.

СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ **Гардиан**
Более 15 ЛЕТ НА РЫНКЕ УХТЫ

ДБ «СЕРВИС»
беспроцентная рассрочка платежа*

ТЕЛ/ФАКС 8(8216) 74-03-67
СКИДКИ!
ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК

*ИП Юркин В.А.

реклама **СТИЛЬНОЕ НЕБО** от 300 руб/м²
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

Подарочные сертификаты **Жидкие обои Жалюзи**

ВСЬ СЕНТЯБРЬ — ПОЛОТНА ПО 300 РУБ. ЗА КВ.М Ухта пр. Ленина, 10

Подобности акции узнавайте по телефону **Беспроцентная рассрочка платежа без участия банка**

MasterCard

Отмара MasterCard

тел. 77-86-87
http://vk.com/id173101563

ОБОИ НОВЫЕ КОЛЛЕКЦИИ!
• Дуплекс • Виниловые • Флизелиновые

Размеры: 0,53 x 10,05 м, 1,06 x 10,0 м

От 170 рублей!

Ухта; ул. 30 лет Октября д.5, пр-т Ленина д.40, Сосногорск, ул. Молодёжная д.1

СЕТЬ МАГАЗИНОВ **ПАРУС**
www.parus-komi.ru

МАГАЗИН АВТОЗАПЧАСТЕЙ ДЛЯ ЯПОНСКИХ АВТОМОБИЛЕЙ

У НАС В НАЛИЧИИ БОЛЕЕ
14000
НАИМЕНОВАНИЙ
фильтры, ремни, детали, подвески, помпы,
подшипники и др. Японские масла Idemitsu

г. Ухта, пр-д Строителей, 1, магазин «Японец»,
тел.: 8 912 946 90 78; 8(8216) 72 41 01

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ И ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО ОБСЛУЖИВАНИЯ. ГИБКАЯ СИСТЕМА СКИДОК.

• Гараж. Т. 8-912-947-78-52.

ГАРАЖИ. РАЗНОЕ

• Сдам гараж напротив «Семашкина-1». Т. 8-912-947-73-58.

2. ТРАНСПОРТ

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

ТРАНСПОРТ. КУПЛЮ

• «Фольксваген-Транспортёр Т4», бензиновый, в хор. сост., до 300 т.р. Т. 8-912-111-46-04.

ТРАНСПОРТ. ПРОДАМ

МОСКВИЧ

• «Москвич»-пикап и М-2141, с документами, 39 т.р. за оба. Т. 8-912-100-80-20.

ОПЕЛЬ

• «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.*

ТОЙОТА

• «Тойоту-Камри», в хор. сост., 07 г.в. Т. 8-912-948-90-50.

ФОЛЬКСВАГЕН

• Volkswagen Passat CC, 11 г.в., двиг. 1.8 л, 152 л.с., передний привод, КПП роботизированная, 750 т.р. Т. 8-904-227-67-67, Александр.*
• «Фольксваген-Пассат В5», зелёный, универсал, сост. хор., 250 т.р. Т. 8-912-126-38-94.
• «Фольксваген-Каравелла», 14 г.в., сост. идеал. Т. 8-912-542-60-07.
• Volkswagen Polo, 13 г.в., 475 т.р. Т. 8-912-961-73-56.

МИКРОАВТОБУСЫ

• «ГАЗель», цв. белый, 20 мест, газ/бензин, 100 т.р., торг. Т. 8-950-568-05-24.

ГРУЗОВЫЕ И ТЯГАЧИ

• Груз. «ГАЗель». Т. 72-19-20.
• «ГАЗель», 04 г.в., утепл. фургон, двиг. после капремонта, 70 т.р., торг при осмотре. Т. 8-908-714-22-06.

МОТОТЕХНИКА

• Мотоцикл ИЖ-Ю5К с коляской, цена договорная. Т. 8-912-945-38-56.

ТРАНСПОРТ. РАЗНОЕ

• Сдам в аренду ПА3-4234. Т. 8-904-274-76-10.
• Отдам на временное пользование ВА3-21150, 11 г.в. Т. 8-912-100-80-20.

ВСЁ ДЛЯ ТРАНСПОРТА. КУПЛЮ

• Б/у аккумулятор от легк. а/м, 500 р. Т. 8-904-105-03-71.
• Легковой прицеп, б/у, с документами, недорого. Т. 8-912-945-94-36.

ВСЁ ДЛЯ ТРАНСПОРТА. ПРОДАМ

ЗАПЧАСТИ

• Электроусилитель руля на «Калину», «Ниву», 15 т.р. Т. 8-904-204-94-95.
• Запчасти на «Жигули». Т. 8-904-232-38-23.
• Карбюратор на ГАЗ-417. Т. 8-904-232-38-23.
• Новые пороги ВА3-2106, новое переднее правое крыло, чехлы, недорого. Т. 8-904-274-11-17.
• Новую 4-ст. КПП на «Волгу» и б/у двигатель 2101. Т. 8-904-863-24-34.
• Лодочный мотор «Вихрь-25», много запчастей. Т. 8-912-112-83-34.
• Двигатель на классику, объём 1500, после капремонта, 10 т.р. Т. 8-912-541-78-81.
• Запчасти на ГАЗ-69. Т. 8-912-545-16-70.
• Блок двигателя и другие запчасти на Д-245, задние и перед. крышки двигателя, масляный насос, картер, распредвал, шатуны и др. Т. 8-912-942-71-49.
• Запчасти на «ГАЗель»: стартер, генератор, резину на дисках. Т. 8-912-943-48-70.
• Двигатель ЗМЗ-406, в хор. сост. Т. 8-912-946-20-03.

КОЛЁСА, ШИНЫ, ДИСКИ

• Колёса, б/у, «Ситроен». Т. 8-904-102-15-78.
• Шины «Кама-218», 228/75 R16S. Т. 8-904-273-32-12.
• 4 колеса с летней резиной и 4 простых диска, недорого. Т. 8-912-116-43-23.
• Зимнюю резину «Метелица», 195/65/R15, 4 шт., б/у, на кованых дисках от «Ниссан-Альмеры», 1.5 т.р./шт. Т. 8-912-948-54-40.

РАЗНОЕ

• Кронштейн двигателя ЯМЗ на раму КамАЗ с переходной плитой, 13.1 т.р. Т. 8-904-661-71-02.
• Багажник на ВА3-2110. Т. 8-912-502-74-59.
• Масло камазовское. Т. 8-912-543-76-75.
• Новые подкрылки старого образца на ВА3-2101-06. Т. 8-912-947-60-75.

АВТОМОБИЛИ НА ЗАПЧАСТИ

• 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.: 8-908-719-12-20, 8-922-594-02-17, 76-12-43.*

ТРАНСПОРТ И АВТОСЕРВИС

• Требуется работник на СТО. Т.: 8-912-948-00-98, 8-912-947-78-45.*

ОБЩЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ

• В магазин «Россия» на постоянную работу требуется повар. Т. 72-13-02.*

227-13-49, 8-900-980-07-42.

ДВОРНИКИ, УБОРЩИЦЫ

• Девушка ищет работу уборщицы, посудомойщицы, кух. работницы. Т. 78-04-39.

НЯНИ, СИДЕЛКИ

• Ищу работу сиделки. Т. 8-904-205-94-79.
• Ищу работу сиделки. Т. 8-904-225-17-59.
• Ищу работу сиделки с проживанием. Т. 8-904-863-21-55.
• Ищу работу сиделки. Т. 8-912-105-96-27.

ОХРАННИКИ, СТОРОЖА

• Ищу работу сторожа. Т. 8-908-696-44-89.

ПРОЧИЕ

• Ищу работу разнорабочего, дворника. Т. 8-904-863-33-79.

4. СУПЕРМАРКЕТ

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА. ПРОДАМ

• Стир. машину «Малютка». Т.: 8-904-274-27-58, 74-22-26.
• Стир. машину-полуавтомат, пр-во Япония, новая. Т. 8-912-947-60-75.
• Бытовую и промышленную швейные машины. Т.: 8-904-108-27-91, 8-985-271-09-96.
• Вязальную машину «Нева-5». Т. 8-904-273-97-45.
• Промышленный утюг. Т.: 8-904-108-27-91, 8-985-271-09-96.
• Новый ручной отпариватель «Мастер Пар», 1.4 т.р. Т. 8-909-129-50-45.
• Новую э/метёлку «Антипыль», 1.1 т.р. Т. 8-909-129-50-45.
• Масляный обогреватель «Скарлет». Т. 8-912-184-87-22, с 19 до 22.
• Соковыжималку Phillips. Т. 8-912-545-50-31.

ЭЛЕКТРОНИКА. КУПЛЮ

• FM-приёмник, проигрыватель грампластинок. Т. 8-904-207-44-28.
• Сот. тел. «Нокиа», «Самсунг», «Сони-Эрикссон», «Сименс», «Моторола». Т. 8-909-124-60-20.
• Магнитофоны советского и импортного пр-ва. Т. 8-909-124-60-20.
• Игру «Электроника». Т. 8-912-135-24-88.
• DVD плеер, видеомангофон. Т. 8-912-135-24-88.
• Телевизор. Т. 8-912-541-84-40.
• Смартфон, планшет. Т. 8-912-541-84-40.
• Радиодетали, микросхемы, плату, транзисторы, разъёмы, конденсаторы, реле, контакты от пускателей и реле. Т. 8-965-288-99-42.

ЭЛЕКТРОНИКА. ПРОДАМ

• Телевизор «Панасоник», диаг. 51 см; подставку «Самсунг» под теле-, видеоаппаратуру. Т. 8-912-184-87-22, с 19 до 22.
• Дёшево телевизоры «Самсунг», LG, «Сони». Т. 8-912-541-84-40.
• Электронные лампы для советских телевизоров и радиоприёмников. Т. 8-912-541-84-40.
• Телевизор LG, диагональ 32, кинескоп. Т. 8-912-545-50-31.
• Телевизор LG. Т. 8-912-555-60-96.
• Видеомангофон, 400 р. Т. 8-912-135-24-88.
• Видеомангофон, 300 р. Т. 8-912-541-84-40.
• CD-проигрыватель JVC (дека), 1.5 т.р. Т. 8-904-224-77-22.
• Сот. тел.: «Сони-Эрикссон», 500 р.; «Нокиа 6700С», 1.3 т.р.; «Самсунг», 500 р. Т. 8-912-541-84-40.
• Проигрыватель, 700 р. Т. 8-912-541-

84-40.

• Телефоны «Нокиа», «Самсунг», «Сони-Эрикссон», по 500 р. Т. 8-912-541-84-40.
• Новый беспроводной телефон-трубку «Панасоник». Т. 8-912-545-50-31.

ИГРОВЫЕ ПРИСТАВКИ. ПРОДАМ

• «Дэнди», 700 р. Т. 8-912-135-24-88.

ИНТЕРЬЕР. МЕБЕЛЬ. ПРОДАМ

• Дет. стенку, б/у, 7 т.р., торг. Т. 8-904-223-57-20.
• Прихожую (зеркало, 50x110; вешалка, тумбочка). Т.: 8-904-108-27-91, 8-985-271-09-96.
• Для кухни пенал, навесные шкафчики. Т. 79-32-12.
• Шкаф-зеркало для ванной, 1 т.р. Т. 8-908-718-20-10.
• Дет. мебель, в хор. сост.: стеллаж, шкаф, стол, гардеробная. Т. 8-912-941-36-31.
• Тумбочку со стекл. затемнёнными дверцами. Т. 8-912-555-60-96.
• Антресоли, книжные полки. Т.: 8-904-108-27-91, 8-985-271-09-96.
• Журн. столик, цв. тёмный, в отл. сост., 4 выдвижных отделения, недорого. Т. 72-75-62.
• Банкетный столик. Т.: 8-904-108-27-91, 8-985-271-09-96.
• Кух. стол. Т.: 8-904-108-27-91, 8-985-271-09-96.
• В связи с ликвидацией организации срочно продам офисную мебель и оргтехнику: столы, тумбы, мониторы, МФУ, камеры видеонаблюдения, кассовые принадлежности и многое другое. Т. 8-904-868-08-58, Оксана.*
• Детский уголок, 2х0.75, внизу стол, шкафчик, полки, вверху кровать, 18 т.р., торг. Т.: 8-912-541-40-06, 8-912-964-07-98.
• Угловой диван, б/у, 3.5 т.р. Т. 8-904-225-14-37.
• Расклад. диван, велюр, хор. сост., 140x200, 1 т.р. Т. 8-904-274-40-89.
• Диван и два кресла, мало б/у, можно по отдельности. Т. 8-912-949-78-78.
• Дерев. 1-спал. кровать с матрасом, недорого. Т.: 8-904-274-27-58, 74-22-26.
• 2-спал. кровать от гарнитура, 1600x2000, цв. светлый, с отделкой. Т. 8-912-101-70-33.
• Кресло. Т.: 8-904-108-27-91, 8-985-271-09-96.
• Кух. мебель. Т. 74-81-36.
• Кухонную мебель на дачу, 3 т.р. Т. 76-90-49.

ИНТЕРЬЕР. ПРОЧЕЕ. ПРОДАМ

• Ковры, 2x3 и 2x2.5. Т.: 74-11-29, 8-904-865-26-36.
• Два ковровых паласа яркой расцветки, недорого. Т.: 76-22-44, 8-912-544-47-47.
• Зеркало. Т.: 8-904-108-27-91, 8-985-271-09-96.
• 3-рожковую люстру. Т.: 8-904-274-27-58, 74-22-26.
• Ковёр, в хор. сост., 2.5x3.5, толстый, красно-чёрного цвета. Т. 74-43-33.
• Новый тюль. Т.: 74-11-29, 8-904-865-26-36.
• Льянные салфетки, 35x35 см, 10 шт., 300 р. Т. 8-904-868-90-68.*
• Комплект: льяную жаккардовую скатерть, цв. бело-беж., 140x170 см, + салфетки, 45x45 см, 6 шт., 500 р. Т. 8-904-868-90-68.*
• Скатерти льяные, жаккардовые: белая, 145x145 см, 500 р.; с оранжевыми и зелеными квадратами, 150x160 см, 400 р. Т. 8-904-868-90-68.*
• Настольную лампу-ночник, плафон – беж. пластик, 300 р. Т. 8-904-868-90-68.*
• 2-спальное покрывало, 190x240 см, 800 р. Т. 8-904-868-90-68.*

ОДЕЖДА. ПРОДАМ

• Шубу каракулеву, р.46-48; шубу из кусочков норки, р.48-50, очень дёшево. Т. 8-912-555-60-96.
• Жен. дублёнку, р.48-50, 1 т.р. Т.: 8-904-105-13-46, 72-05-45.
• Натур. муж. дублёнку, р.54-56, рост 185, в хор. сост., 7 т.р., торг. Т. 8-904-237-11-46.
• Новое д/с пальто, цв. вишнёвый, р.54, 1 т.р. Т.: 8-904-105-13-46, 72-05-45.
• Муж. куртки, новые, для работы. Т.: 74-11-29, 8-904-865-26-36.
• Муж. осенние куртки, унты. Т. 74-81-36.
• Муж. зим. куртку, р.46-48, удлин., цв. чёрный, синтепон, отл. сост., 900 р. Т. 8-904-868-90-68.*
• Куртку муж., зимнюю, р.48, цв. т.-синий, длина по спинке 85 см, 1 т.р. Т.

ТРЕБУЮТСЯ РАСПРОСТРАНТЕЛИ



ГАЗЕТ ПО ПОЧТОВЫМ ЯЩИКАМ

ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ
8-908-719-12-20

ОБРАЗОВАНИЕ

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

НЯНИ, СИДЕЛКИ

• Требуется сиделка по уходу за пожилой женщиной, с 25 августа по 3 сентября, возможно с проживанием. Т. 8-912-544-70-25.

ПРОЧИЕ

• Требуется помощница по дому, в черте города, 3 раза в неделю, с 10 до 15, 100 р/час. Т. 79-71-95.

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.
• Ищу временную работу сантехника, электрика, штукатур-маляра. Т. 8-908-696-44-89.

ТРАНСПОРТ И АВТОСЕРВИС

• Ищу работу водителя, кат. В, стаж более 20 лет. Т. 8-904-863-33-79.

ФИНАНСЫ И БУХГАЛТЕРИЯ

• Молодой человек, три высших образования, ищет работу бухгалтера, экономиста, сметчика и др. Т.: 8-904-

В АВТОАТЕЛЬЕ "АВТОПРЕСТИЖ" ТРЕБУЮТСЯ:



ТЕХНОЛОГ-КОНСТРУКТОР

з/п от 30000 рублей

ШВЕИ

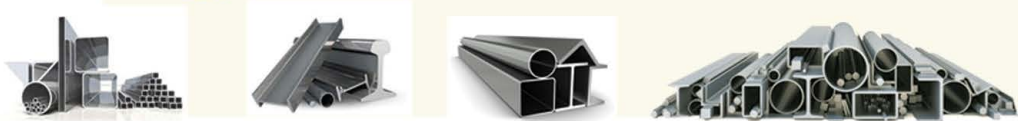
з/п от 25000 рублей

РАСКРОЙЩИКИ(цы)

з/п от 25000 рублей

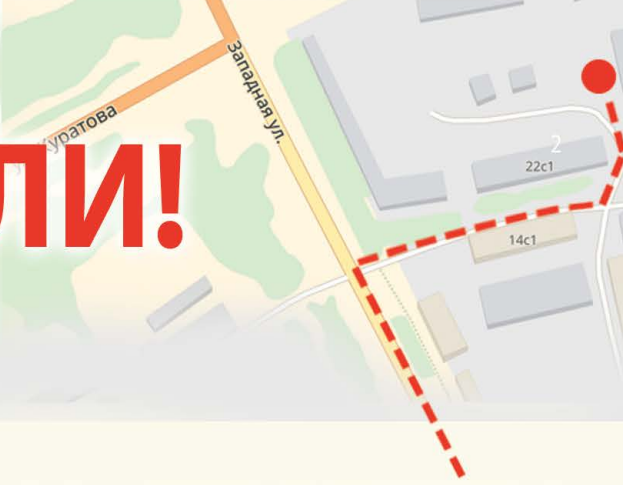
8-904-108-30-29

МЕТАЛЛ СЕРВИС ГРУПП  **8-912-105-13-55** реклама



МЫ ПЕРЕЕХАЛИ!

НАШ НОВЫЙ АДРЕС:



УХТА, УЛ. ЗАПАДНАЯ, Д. 22, СТРОЕНИЕ 2

реклама **от 300 руб/м²**

СТИЛЬНОЕ НЕБО
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

Подарочные сертификаты **Жидкие обои Жалюзи**

ВСЬ СЕНТЯБРЬ – ПОЛОТНА ПО 300 РУБ. ЗА КВ.М

Ухта пр. Ленина, 10

Беспроцентная рассрочка платежа без участия банка

MasterCard

Оплата MasterCard

тел. 77-86-87
<http://vk.com/id173101563>

- 72-05-45.
- Муж. джинсы, две пары, узкие, цв. синий и серый, р.48, рост 170, по 300 р/пара. Т. 8-904-868-90-68.*
 - Новые пимы детские и взрослые, из камуса дикого оленя. Т. 8-904-224-81-11.
 - Жен. зим. сапоги, цв. чёрный, натур. кожа, мех, р.38, высокое узкое голенище, длина по молнии 35 см, 1.8 т.р. Т. 8-904-868-90-68.*
 - Жен. зим. сапоги, цв. чёрный, замша, р.37, длина по молнии 30 см, каблук 5 см, узкое голенище, 500 р. Т. 8-904-868-90-68.*
 - Новые кирзовые сапоги, р.42, старого образца. Т. 8-912-947-60-75.
 - Новые женские ботинки, р.36, цв. чёрный, иск. кожа, лак, 1 т.р. Т. 8-904-868-90-68.*
 - Новые муж. туфли, цв. коричн., р.40-41, 900 т.р. Т. 8-904-868-90-68.*
 - Новые кожаные белые босоножки, Италия, р.38. Т. 8-900-983-61-50.
 - Муж. тулуп, р.50. Т.: 8-904-108-27-91, 8-985-271-09-96.
 - Новые жен. п/сапожки на танкетке, замшевые, украшение – бахрома, синие, р.37, выс. каблука 9 см, 1.1 т.р. Т. 8-904-868-90-68.*
 - Толстовку, р.52, цв. зелёно-фиолетовый, 700 р. Т. 8-912-541-77-34.

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

БАЛКОНЫ ОТ 22 000 РУБ.	ПОТОЛКИ НАТЯЖНЫЕ ОТ 300 РУБ.	ДВЕРИ ВХОДНЫЕ МЕЖКОМНАТНЫЕ ПРОТИВОПОЖАРНЫЕ ОТ 9 000 РУБ.	ВХОДНЫЕ ГРУППЫ ТЁПЛЫЙ ХОЛОДНЫЙ АЛЮМИНИЙ РОЛЬСТАВНИ
ОКНА ПВХ ОТ 12 000 РУБ.	ЖАЛЮЗИ ОТ 700 РУБ.	ВОРОТА	

ул. Дзержинского, 22  **74-45-45** (8216)

Торф, навоз, песок, щебень. Самосвал 5,5 т.

Т. 8-912-171-12-83

реклама

8-904-868-90-68.*

- Д/с муж. куртку, р.46-48, очень мало б/у, отл. сост., 500 р. Т. 8-904-868-90-68.*
- Куртку, р.44, немного б/у. Т. 8-912-555-60-96.
- Костюм, красный с чёрной отделкой, р.48, 750 р., торг. Т.: 8-904-105-13-46,

- ДЕТСКИЙ МИР. ПРОЧЕЕ. ПРОДАМ**
- Дет. кроватку. Т.: 8-904-274-27-58, 74-22-26.
 - Дет. пласт. ванну, на 50 л, в хор. сост., недорого. Т. 8-904-224-79-50.
 - Дет. столик с азбукой. Т. 8-912-555-60-96.

- СПОРТ. КУПЛЮ**
- Гири, гантели. Т. 8-912-541-77-34.
 - Складной велосипед. Т. 8-912-541-77-34.

- СПОРТ. ПРОДАМ**
- Разборную гантель. Т.: 8-904-108-27-91, 8-985-271-09-96.
 - Гантели, 1, 2, 3, 5, 8, 16, 20 кг, дешево. Т. 8-912-541-77-34.
 - Новый велосипед, 6 скоростей. Т. 8-904-235-80-61.
 - Немного б/у готовый комплект для велосипеда: мотор-колесо (36 Вольт/350 Вт), аккумулятор (9А), ручка газа половинчатая, контроллер, диам. колеса 26 дюймов, 17 т.р., торг. Т. 8-904-867-36-41.
 - Велосипед «Стелс», диам. колеса 20 дюймов, 1.5 т.р. Т. 8-912-541-77-34.
 - Лыжи пластиковые + ботинки, р.37-38, с палками. Т. 8-904-224-79-50.
 - Дет. лыжные ботинки, ботинки с коньками, велосипед для реб. 6-7 лет. Т. 74-81-36.
 - Коньки Fiver, р.38, хоккейные, 500 р. Т. 8-904-224-79-50.
 - Гири, 16, 24, 32 кг. Т. 8-912-541-77-34.
 - Резиновые ласты, мягкие, типа «дельфин», р.42-43, 990 р. Т. 8-912-947-60-75.

- РЫБАЛКА, ОХОТА, ТУРИЗМ. ПРОДАМ**
- Сапоги болотные. Т.: 74-11-29, 8-904-865-26-36.
 - Новую 2-местную палатку. Т. 8-904-109-01-31.

- МУЗ. ИНСТРУМЕНТЫ. ПРОДАМ**
- Пианино «Владимир», в хор. сост. Т. 75-81-05.
 - 6-струнную гитару, 1 т.р. Т. 8-904-

СтройМастер склад № 58

Раб. пос., ул. Железнодорожная, 16а
Центр. база «Коминнефть», склад № 58

ЛАМИНАТ более 100 видов; 31, 32, 33, 34 класс **от 80 руб.**
ФАНЕРА от 4 до 24 мм, 1525x1525, берёза
РАСПРОДАЖА МЕЖКОМНАТНЫХ ДВЕРЕЙ **скидки до 30%**
Гипсокартон, профиль, строительные смеси
СТОЛЕШНИЦЫ ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ.

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

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

скидки!
на ПВХ панели
на минвату
на ламинат
на рубероид → **10%**
на стеклоизол → **10%**

реклама

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

ООО «Стальные конструкции»

ВОРОТА от 28 т.р.

ДВЕРИ, МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИИ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ.
ПОРОШКОВОЕ ПОКРЫТИЕ.

ТЕЛ. 77-87-15, www.stalist11.ru

реклама

207-44-28.
• Гитару без струн, 500 р. Т. 8-904-207-44-28.

КНИЖНАЯ ЛАВКА. КУПЛЮ

• Школьные учебники по истории. Т. 8-909-124-60-20.
• Дет. журналы 80-90 гг., «Советский экран», «Работница», «Крестьянка». Т. 8-909-124-60-20.
• Журналы «Мобильные новости», 2004-2010 гг. Т. 8-912-135-24-88.
• Учебник по биологии, 5 класс, автор Пасечник. Т. 8-912-943-70-00.

КНИЖНАЯ ЛАВКА. ПРОДАМ

• Зарубежные кинороманы, книги русских писателей и поэтов. Т. 72-75-62.

СТРОЙМАТЕРИАЛЫ, САНТЕХНИКА. КУПЛЮ

• Приобрету строительные леса. Т. 8-904-227-13-49.
• Кругляк, диаметр от 20 до 25 мм, или квадрат 20x25; нержавейку, латунь, бронзу. Т. 8-904-237-19-39, 75-47-87.
• Мет. двери, б/у, недорого. Т. 8-908-714-22-06.

СТРОЙМАТЕРИАЛЫ, САНТЕХНИКА. ПРОДАМ

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

• Сруб, 5x5. Т. 8-904-230-65-53.
• Сруб, 3.5x4. Т. 8-912-543-76-75.
• Недорого кирпич, 500 шт.; ДВП, 16 листов. Т. 8-904-109-01-31.
• Сухую доску, 30 р/пог.м. Т. 8-912-947-51-89.

• **Фанеру, утеплитель, ДСП, ДВП, брус, доску, профнастил, металлопрокат, электроды. Доставка по городу бесплатно. Т. 75-16-84.***

• Мет. дверь с коробкой (находится на 1-х воденских дачах), дерев. дверь. Т.: 8-904-274-27-58, 74-22-26.

• Новые двери для бани, сосна, с коробкой, 870x1650 мм, 3 т.р. Т. 8-908-714-22-06.

• Б/у мет. ворота, 1.8x2.3, без коробки, цена договорная. Т. 8-904-863-24-34.

• Новую фасадную плитку, полимерпесчаная, 24 кв.м. Т. 8-912-116-43-23.

• Смесь для ванной. Т.: 8-904-108-27-91, 8-985-271-09-96.

• Отводы, 159-6, 2 шт., 159-4.5, 2 шт. Т. 79-42-01.

• **Наг. потолки любой сложности, от 250 р. за кв.м, замер бесплатный, гарантия 10 лет. Т. 8-904-222-29-62.**

• Полубрус, лиственница, 6x18. Т. 8-904-232-38-23.

• Столбики под забор, из метал. труб, диаметр 57 мм, дл. 2.5 м, 20 шт., недорого. Т.: 8-904-237-19-39, 75-47-87.

• Мет. столбики для забора. Т.: 8-904-274-27-58, 74-22-26.

• Шланги заливные для стир. машины, 2 шт., длина 4 и 4.5 м, по 200 р. Т. 8-904-868-90-68.*

ОБОРУДОВАНИЕ. ПРОДАМ

• Станок-плиткорез, 3 т.р. Т. 8-904-223-40-07.

• Пропановый баллон, заряженный. Т. 72-19-20.

• Болгарку с регулятором оборотов, диск 125, 900 р. Т. 8-904-104-23-28.

• Печь-каменку для бани, из мет. толщиной 6 мм, 60x60, выс. 1.2 м. Т.: 8-904-237-19-39, 75-47-87.

• Оборудование для резки металла (шланги, резак, бачок, редуктор, 2 кислородных баллона). Т.: 8-904-237-19-39, 75-47-87.

• Уличные светильники под лампы ДРЛ, новые. Т.: 8-904-237-19-39, 75-47-87.

• Вольтметр, амперметр, по 300 р. Т. 8-912-541-84-40.

• Компрессор, гидронасос, алюминиевую фольгу, 0.3 мм, 50 шт. Т. 8-912-946-61-54.

ПРОДОВАРЫ. ПРОДАМ

• Картофель дачный, урожай 2018 г., 12-л. ведро – 320 р. Доставка от 2 ведер бесплатно. Т. 8-904-101-61-33.

• Листья и корни хрена для аджики. Т.: 72-65-36, 8-904-865-78-65.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ. ПРОДАМ

• Новый аппарат «Чудо-слух», 1.5 т.р. Т.: 8-912-547-13-89, 74-67-83.

СУПЕРМАРКЕТ. РАЗНОЕ. КУПЛЮ

• Чабрец, сабельник болотный, тысячелистник, мелисса, мята, малину, смородину, ромашку, шалфей для заваривания чая. Т.: 8-904-227-13-49, 8-900-980-07-42.

• мать-и-мачеху для заваривания чая. Т.: 8-904-227-13-49, 8-900-980-07-42.

• Жидкий азот. Т.: 8-904-227-13-49, 8-900-980-07-42.

• Мешкозашивочную машину, недорого. Т.: 8-904-227-13-49, 8-900-980-07-42.

• Паровые клапаны и «короны» к самоварам. Т.: 8-904-237-19-39, 75-47-87.

• Фарфоровые статуэтки 1930-1980-х гг. Т.: 8-904-237-19-39, 75-47-87.

• Старинный самовар, нагрев на дровах, угля, в исправном сост. Т.: 8-904-237-19-39, 75-47-87.

• Настенные механические часы орловского завода с интервалом боя 15 минут. Т.: 8-904-237-19-39, 75-47-87.

• Годовые комплекты почтовых марок, 1955-1964 г., 1991-2016 г. Т.: 8-904-237-19-39, 75-47-87.

• Кластеры для марок, а также почтовые марки СССР, 1930-1939 г. Т.: 8-904-237-19-39, 75-47-87.

• Карту Кировской обл. Т. 8-909-124-60-20.

• Плакаты 1980-х гг., тематика – «Цирк». Т. 8-909-124-60-20.

• Катушки с алюмин. проводом или алюмин. провод без оболочки, эмал. провод, стабилизаторы. Т. 8-912-541-84-40.

• Алоэ старше 3 лет. Т. 8-912-543-17-45.

СУПЕРМАРКЕТ. РАЗНОЕ. ПРОДАМ

• Дрова, колотые и не колотые, берёзовые. Т.: 75-78-24, 8-912-547-72-61, 8-912-547-74-47, 8-900-981-96-28.

Торф. Навоз. Щебень. Песок. Т. 79-35-95, Захар.*

• Дубовые веники для бани. Т. 8-918-226-89-05.

• Берёзовые веники. Т. 8-922-582-43-11.

• Заготовки на мет. печь, толщ. 4-5 мм, 87x67x60. Т. 8-904-232-38-23.

• Две марки: с изображением Марины Цветаевой и флагом Эстонии. Т. 8-900-983-61-50.

• Памятные монеты «200-летие Победы России в Отеч. войне 1812 года», коллекционный альбом, 28 шт. Т.: 72-65-36, 8-904-865-78-65.*

• Комнатные цветы: фиалки розовые и фиолет., кактусы, бегонии, «денежное дерево». Т.: 72-65-36, 8-904-865-78-65.*

• Кусты красной, чёрной смородины, красного и жёлтого крыжовника. Т.: 72-65-36, 8-904-865-78-65.

• Перечную мяту. Т.: 72-65-36, 8-904-865-78-65.

• **Мастерская «Реквием в граните»: памятники, керамогранит, брусчатка, ограды, столики, скамейки, веники. Сезонные скидки, индивидуальный подход. Космонавтов-50. Т. 740-470.**

• Посуду, винную, чайную, столовую. Т.: 74-11-29, 8-904-865-26-36.

• Памперсы для взрослых №2, дневные, 30 шт. – 800 р. Т. 74-47-16.

• Гладильную доску. Т. 74-81-36.

• Напольный мольберт. Т. 74-81-36.

• Столетник, выс. до 1 м, недорого. Т.: 76-22-44, 8-912-544-47-47.

• Оригинальный морской флаг Германии до 30-х гг. Т. 79-73-45.

• Морской журнал 1932 г. издания. Т. 79-73-45.

• Фарфоровую статуэтку (пионер с противогазом). Т. 79-73-45.

• Антикварную книгу, страницы с водяными знаками, 1827 г. изд., Ф.Фокичев. Т. 79-73-45.

• Фиалки, 50 р. Т.: 8-904-105-13-46, 72-05-45.

• Банки. Т.: 8-904-105-13-46, 72-05-45.

• Памперсы для взрослых №3, в упаковке 30 шт., 700 р.; впитывающие пелёнки, 60x90, в упаковке 30 шт., 500 р. Т. 8-904-109-82-86.

• Куплю старинное столовое серебро. Т.: 8-904-237-19-39, 75-47-87.

• Угольно-дровяные самовары, от 3 до 5 л, новые и немного б/у, цена договорная. Т.: 8-904-237-19-39, 75-47-87.

• Костыли алюмин., новые, рост 140-180 см, 1 т.р. Т. 8-904-273-88-41.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРИНИМАЕТ И ВЫКУПАЕТ БЫТОВУЮ ТЕХНИКУ И ЭЛЕКТРОНИКУ

СТИРАЛЬНЫЕ МАШИНЫ
ХОЛОДИЛЬНИКИ
ТЕЛЕВИЗОРЫ
ТЕЛЕФОНЫ
ПЛАНШЕТЫ

САМИ ВЫВОЗИМ ДЕНЬГИ СРАЗУ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К КАЖДОМУ КЛИЕНТУ

т. 763-888

• Цветы алоэ, маленькие, 100 р. Т. 8-909-129-50-45.

• Крючки для эконом-панелей, 10 р/шт. Т. 8-912-541-40-06.

• Сварочные очки, 100 р. Т. 8-912-541-84-40.

• Грибные и ягодные корзины из ивово-вой лозы, дёшево. Т. 8-912-542-60-07.

• Новый самовар, нержавейка, советского производства. Т. 8-912-545-50-31.

• Подставку под спину. Т. 8-912-545-50-31.

• Бочки, 120 л, пластмассовые, б/у, с широкими крышками, 7 шт., 1 т.р/шт. Т. 8-912-947-51-89.

• **ПРИМУ В ДАР**
• Воскресная школа Свято-Стефановского храма примет в дар 2-створчатый шифоньер и книжный шкаф. Т. 77-85-77.

• **ОТДАМ**
• Отдам старые доски на дрова. Самовывоз из Ухты. Т. 8-904-105-03-71.

• Отдам холодильник ЗИЛ, самовывоз из Сосногорска. Т.: 8-904-273-20-05, 8-912-545-32-18.

• **5. ЗООМИР**
• Ветклиника «Велес». Квалиф. помощь. Вызов на дом. Диагностика, 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.*

• **ЗООМИР. СПРОС**
• Приму в дар или куплю за символическую плату аквариум и принадлежности к нему. Т. 8-904-105-56-65.

• **ЗООМИР. ПРЕДЛОЖЕНИЕ**
• Продам коз, 3 и 2 года, дойные; полугодовалую козочку, цена договорная. Т. 8-909-120-22-04.

• Продам щенков йоркширского терьера, крови Лучших представителей породы, возр. около 5 месяцев, ходят на пелёнку, кушают проф. корм. Полный пакет документов. Т. 8-912-544-58-59.

• Продам персидских котят, 4 т.р. Т. 8-904-225-14-37.

• Продам птенцов волнистых попугайчиков разных окрасов от говорящих родителей. Т.: 8-904-224-35-47, 8-912-133-61-98.

• Продаются попугайчики, слетели с гнезда, малыши. Т. 8-950-569-21-44.

• Продам клетку для птиц. Т. 8-912-541-84-40.

• Продам новый аквариум на 150 л, с крышкой и подсветкой, недорого. Т.: 8-904-237-19-39, 75-47-87.

• Продам аквариумных рыбок гуппи. Т.: 8-904-237-19-39, 75-47-87.

• Продам новый аквариум, 150 л, с подсветкой и крышкой, 5.5 т.р. Т.: 8-904-237-19-39, 75-47-87.

• Продам аквариумных рыбок гуппи, 20 р/шт.; аквариумные растения, от 30 р.; удобрения, улиток ампулярий, 10 р/шт. Т. 8-908-714-22-06.

• Отдам шикарного, доброго, ненавязчивого котика в добрые руки, окрас чёрный, кончик хвостика белый, возраст 6 лет, ходит в лоток на решётку, кушает сухой корм. Т. 8-904-274-72-99.

• Отдам в добрые руки серого дымча-

того пушистого мальчика, 1 месяц. Т. 8-912-949-87-72.

• Щенок чихуахуа, г/ш девочка, 4 мес., белая, недорого. Т. 8-950-569-21-44.

• Кобель пекинеса, 5 лет, недорого. Т. 8-950-569-21-44.

• Померанский шпиц, девочка. Т. 8-950-569-21-44.

• **6. УСЛУГИ**
СТРОИТЕЛЬСТВО
Аренда отбойных молотков. Т. 711-935.*

• Аренда генератора + сварочный, 1 т.р. в сутки. Т. 79-35-36.*

• Сварщик. Ворота гаражные от 19 т.р., гусаки, беседки, решётки, заборы и прочее. Т. 8-912-966-06-24.*

• **РЕМОНТ ПОМЕЩЕНИЙ**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ФЕРРУМ»

ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА,
а также автоматические, секционные, откатные

СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ

Решётки, заборы
Домофоны

ЦЕНЫ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

п. УРМЗ, ул. Печорская, 33
т. 716-000

• Слом полов, стен. Вынос и вывоз. Т. 769-058.*

• «СеверСлом» – слом стен, разбор полов и дачных домиков, ванне комнаты, от 90 р/кв.м. Вынос и вывоз любого мусора. Т. 79-35-36.*

• **Наг. потолки любой сложности, от 250 р. за кв.м, замер бесплатный, гарантия 10 лет. Т. 8-904-222-29-62.**

• Замена замков в стальных дверях. Т. 8-912-949-80-20.*

• Врезка замков в стальные двери. Т. 8-912-949-80-20.*

• Ремонт. Все виды работ. Т. 8-908-719-56-06.*

• Электрик. Т. 8-904-867-26-85.*

• **РЕМОНТ ТЕХНИКИ**
«МОРОЗКО-СЕРВИС»
РЕМОНТ
стиральных машин, холодильников, водонагревателей, СВЧ-печей
пр-д Строителей-1 **722-680**

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

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

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

• **АВТОСЕРВИС**
• Открыть автомобиль без повреждения. Т. 8-912-949-80-20.*

• **ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ**
• **Выгодные переезды по России. Пенсионерам скидки до 100%. Документы. Т. 8-904-273-49-48**

• «ГАЗели» и услуги грузчиков - от 250 руб. Т. 79-49-48

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

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

• **Вывоз и вынос строительного мусора. Слом стен, мешки, талоны. Т. 744-999**

• **УСЛУГИ СПЕЦТЕХНИКИ:**
• **Экскаватор гусеничный**
• **Фронтальный погрузчик многофункциональный**
• **Автобус ПАЗ**
• **Самосвал**
• **Вахтовка «Урал»**
• **УАЗ**
• **Бензовоз, 17 куб.м**
• **Автокран, 25 т**
• **Вибропогрузитель**
• **Дизельная электростанция 100 кВт ЯМЗ 238**
• **Компрессор**
Имеется возможность заправлять топливом
8-904-273-44-66
8-912-157-49-87

• **ТРАНСПОРТ ГРУЗЧИКИ**

• **Вывоз стоков**
77-09-33
8-9042-33-00-33

• **ПЕРЕЕЗДЫ по Коми и России**
ОФОРМЛЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ, СКИДКИ ПЕНСИОНЕРАМ
Тел.: 794-469, 8 912 94 69 669

• Грузоперевозки в любом направлении. Услуги грузчиков. Т. 77-51-45.*

• «ГАЗель», 4 м, в любом направлении, 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»,

По многочисленным просьбам ухтинцев

ИД "НЭП"

вновь располагается по прежнему адресу:
ПР. КОСМОНАВТОВ, 5/2. Т. 76-36-56

СДАМ

ОФИСНОЕ ПОМЕЩЕНИЕ

от 15 до 150 кв.м

в отдельном здании

Зерюнова, 7/1 (таунхаус)

Тел. **8-922-592-20-20** e-mail: **artemievich@mail.ru**

Реклама

Реклама

СТУДИЯ ТВОРЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

ПРИКЛАДНОЕ ТВОРЧЕСТВО • РИСОВАНИЕ • ЖИВОПИСЬ • ВОКАЛ
ТЕАТРАЛЬНАЯ СТУДИЯ • ТЕНЕВОЙ И КУКОЛЬНЫЙ ТЕАТР
Группы для детей и взрослых

Art-студия

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

Весь спектр бухгалтерских услуг
партнер Бизнес

ООО «Бизнес-партнёр» ПРЕДЛАГАЕТ следующие виды услуг:

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

Адрес: Семяшкина, 6
Т.: 76-36-16, 79-48-10
e-mail: b-partner@clerk.com
ОГРН 1081102004125 от 17.11.2008 г.

реклама

УАЗ-«буханка». Т. 74-44-42.*
• Выгодный домашний переезд по РФ, попутный транспорт, от 8.5 р/км. Т. 8-922-582-96-82.*

УЧЕБНЫЙ СЕРВИС

• Занятия по русскому языку. Подготовка к экзаменам, 8-11 классы. Т. 8-912-544-00-22.

УСЛУГИ. РАЗНОЕ

• Сборка мебели. Т. 8-908-718-16-06.*
• Ремонт мебели и диванов, а также перетяжка мягкой мебели. Т. 8-908-718-16-06.*

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

• Реставрация икон, киотов, окладов, сусального золочения. Восстановление и реставрация картин, печатных и полиграфических изображений. Написание различных типов икон. Т. 8-904-224-50-69.*
• Реставрация и написание различных типов икон: аналойных, подарочных, именных, мерных, на крестины, семейных, под старину (имитация старинной иконы). Т. 8-904-224-50-69.

Телефон для подачи бесплатных частных объявлений

72-44-44

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

• Открыть дверь без повреждения. Т. 8-912-949-80-20.*
• Все виды токарных работ. Т.: 8-912-951-90-56, 8-900-980-11-69.*
• Услуги системотехника, подработка. Т. 8-950-569-46-50.*

7. ОБРАЩЕНИЯ

Андреевского Николая Викторовича (Ухтинское местное отделение Коми республиканского отделения Общероссийской общественной организации «Всероссийское добровольное пожарное общество») для погашения задолженности приглашаем в коммерческий центр ИД «НЭП» по адресу: Космонавтов-5/2, к Долининой Юлии Владимировне. Т. 76-12-43.

• Шпикину (Косых) Елену Владимировну (АН «Эльпина») для погашения задолженности приглашаем в коммерческий центр ИД «НЭП» по адресу: Космонавтов-5/2, к Долининой Юлии Владимировне. Т. 76-08-24.*
• Лысака Антона Евгеньевича и Шастун Александру Анатольевну («Правовой центр») для погашения задолженности приглашаем в коммерческий центр ИД «НЭП» по адресу: Космонавтов-5/2, к Долининой Юлии Владимировне. Т. 76-12-43.*
• Климовых Елену Васильевну и Сергея Анатольевича («Датские окна») для погашения задолженности приглашаем в коммерческий центр ИД «НЭП» по адресу: Космонавтов-5/2, к Долининой Юлии Владимировне. Т. 76-12-43.*

• Нарыкина Артура Сергеевича (натяжные потолки «Строй Уют») для погашения задолженности приглашаем в коммерческий центр ИД «НЭП» по адресу: Космонавтов-5/2, к Долининой Юлии Владимировне. Т. 76-12-43.
• Директора ООО «Либерти» для погашения задолженности приглашаем в коммерческий центр ИД «НЭП» по адресу: Космонавтов-5/2, к Долининой Юлии Владимировне. Т. 76-12-43.
• Захарова Романа Николаевича для погашения задолженности приглашаем в коммерческий центр ИД «НЭП» по адресу: Космонавтов-5/2, к Долининой Юлии Владимировне. Т. 76-12-43.*
• Вокуева Павла Владимировича (реставрация ванн) для погашения задолженности приглашаем в коммерческий центр ИД «НЭП» по адресу: Космонавтов-5/2, к Долининой Юлии Владимировне. Т. 76-12-43.*
• Требуется услуги программиста. Т. 8-904-227-13-49.
• Группа исследователей ищет спонсора для создания широкомасштабной диссертации. Т.: 8-904-227-13-49, 8-900-980-07-42.
• Ищу спортсменов для научно-спортивного эксперимента с целью нового открытия. Т. 8-904-227-13-49.
• Ищу предприятие (НКО) для совместного участия в грантах (президентских). Т. 8-904-227-13-49.
• Ищу духовного общения на священные темы. Т.: 8-904-227-13-49, 8-900-980-07-42.
• Ищу спонсора для пробежки кросса в 100 км. 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 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.
• Требуется услуги рамщика. Т. 8-904-227-13-49.
• Нужна помощь в расчётах мощностей по отоплению индукционным методом. Т.: 8-904-227-13-49, 8-900-980-07-42.
• Требуется программист для написания кандидатской, недорого. Т.: 8-904-227-13-49, 8-900-980-07-42.
• Ирина Столярова, заберите свою кредитку. Т. 8-904-274-83-42.

ДОВОДИМ ДО СВЕДЕНИЯ

• Уважаемые читатели еженедельника «НЭП»! Свои вопросы в рубрику «Вопрос-ответ» вы можете оставить на форуме сайта: www.nepsite.ru или по электронной почте: jurnal-nep@yandex.ru.

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. Газеты вы можете получить в крупных специализированных магазинах, супермаркетах, а также в социальных службах города. Справки по т. 76-12-43.

• Утерянный диплом УГНК на имя Панькина Александра Васильевича считать недействительным.*

НАХОДКИ, ПОТЕРИ

• По дороге на Бельгоп утеряна связка ключей. Прошу вернуть за вознаграждение. Т.: 8-904-231-51-35, 72-05-75.
• Нашедшего паспорт на имя Нефёдова Игоря Анатольевича прошу позвонить по т. 8-904-221-83-15.

ВАША РЕКЛАМА - НАША ЗАБОТА!

ДОСТАВИМ ЛИСТОВКИ В ЛЮБУЮ ТОЧКУ Ухты и Сосногорска

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

ВЫСТАВОЧНЫЙ ЗАЛ РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ
ПАМЯТЬ ПАМЯТНИКИ
Ритуальная продукция ☎ **710-107**
Благоустройство
и уход за местом захоронения ☎ **710-550**

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

Реклама



Столовая **ВНИИГАЗ** предоставит зал для проведения
ПОМИНАЛЬНЫХ ОБЕДОВ
Широкий ассортимент блюд и выпечки **от 489 руб.**
Ухта, Севастопольская-1а, т.: 8(8216) **75-24-87, 8-904-27-347-16**

Реклама



7 сентября исполнится 7 лет,
как нет с нами любимого
брата, дяди, папы

**Плохотникова
Андрея
Анатольевича**

Ангел твой не смог Тебя спасти...
Навеки в нашем сердце рана...
Пока мы живы - жив и Ты,
Ведь в сердце нашем образ постоянно
Живой, с улыбкой, с ясными глазами,
С душой добрейшей... Лучше тебя нет...
Любовь к тебе ничто убить не сможет,
Она жива, она всегда во мне...

Все, кто знал и помнит его, помяните вместе с нами.
Родные и близкие

6 сентября исполнился год, как ушла
из жизни любимая мама, дочь,
сестра, жена, тётя, племянница

**АПНАСИК
Елена Витальевна**

Ты не вернёшься, не оглянешься.
Не станешь бабушкой седой.
Ты в нашей памяти останешься
Всегда живой и молодой.
Все, кто знал и помнит её, помяните вместе с нами.
Родные и близкие

Задать вопрос эксперту
www.nepsite.ru

10 сентября исполнится год, как нет с нами
любимого, родного человека

**ДРОЗДОВСКОГО
Георгия Петровича**

*Все яркие краски, весёлые звуки
Ушли с тобой в неведомую даль.
А с нами память о тебе навечно
И неизбывная печаль.*

Все, кто помнит его, помяните вместе с нами.
Родные



Телефон для подачи
бесплатных частных
объявлений

8 сентября исполнится
ровно год,
как ушла из жизни

**АСТАХОВА
(ШИЛКИНА)
Любовь
Александровна**

Все, кто знал
и помнит её,
помяните
вместе с нами.

Муж, дети, близкие

12 сентября исполнится полгода,
как ушёл из жизни дорогой, любимый
человек, замечательный муж, отец

**РУЛЬ
Леопольт Александрович**

*Сердце всё не верит
В горькую утрату,
Будто ненадолго
Ты ушёл куда-то.
Шагал по жизни, улыбаясь,
Оставил всех... И не прощаясь,
Велел не плакать, с верой жить,
А жизнь такой как есть любить.*

*Светлая память и вечный покой.
Все, кто знал и помнит его,
помяните вместе с нами.*

Жена, сын, родные и близкие друзья



УХТА ↔ СЫКТЫВКАР Реклама
 ежедневно с 2011 года!
 Лиц. серия Т1 №000075 от 02.12.2011

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»: 01-30, 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 студентов – **500 руб.**

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

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

Сосногорск-Ухта-Сыктывкар
 Время в пути 4 часа

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

Сыктывкар, ж.-д. вокзал, аэропорт, время отправления:
 1:00, 2:30, 4:00, 6:30, 9:30, 11:30, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:30, 19:30, 23:00

Сыктывкар остановки: **АЭРОПОРТ, Ж.-Д. ВОКЗАЛ, БОЛЬНИЦЫ ГОРОДА**
 ПРЕДОСТАВЛЯЕМ ДОКУМЕНТЫ ДЛЯ ОТЧЁТА, ЛИЦЕНЗИЯ, СТРАХОВКА ПассажиРОВ

Лиц. серия Т1, №001765965 от 30.01.2013 г.

от **500 руб.**

(Теле2) 711-110 8-950-569-14-00
 8-912-947-69-04 8-912-105-65-66

Ухта ↔ Сыктывкар Междугородные перевозки

Цена от **400 руб.**

Ухта Продажа билетов: Гостиница «Тиман» АВТОВОКЗАЛ
 8(8216)740-200 8(8212)32-32-23
 8(908)717-22-70

Сыктывкар Продажа билетов: ЖД ВОКЗАЛ
 8(8212)32-32-23

онлайн-продажа билетов на сайте e-traffic.ru vk.com/uhta_syktyvkar

DHL

Курьерские услуги, **ЭКСПРЕСС** доставка документов, посылок, грузов

Тел. (8216) 785-006
 г. Ухта, 30 лет Октября, 4, каб. 24, 2 этаж.

https://vk.com/id498878998 - страница в «ВКонтакте» https://vk.com/public169398250 - группа в «ВКонтакте»

КОМПЬЮТЕРНЫЙ СЕРВИС

- Оптимизация компьютеров
- Восстановление данных
- Настройка интернета и Wi-Fi
- Удаление вирусов и многое другое
- Оперативный выезд на дом**
- Удаленная компьютерная помощь

vk.com/hc.online +7 904 1000 200 www.help-center.online

ОТДЫХ В КРЫМУ
 в комфортабельных номерах отеля

→ в 3-х минутах до моря
 → умеренные цены

БРОНИРОВАНИЕ ПО ТЕЛ. **+7-978-798-86-73**

МОНТАЖНАЯ КОМПАНИЯ **«МАСТЕР»**

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ ОКНА БАЛКОНЫ

8(8216) 710-687

https://vk.com/public117391238 сайт: мастерухта11.рф

ЮРИДИЧЕСКОЕ АГЕНТСТВО **«ФЕМИДА»**

ВСЕ ВИДЫ ЮРИДИЧЕСКИХ УСЛУГ

169300, Ухта, Заводская, 6, оф. 211, 2-й эт.
 Т.: 8-912-547-40-15, 8-908-719-17-04
 E-mail: femida.uhta@yandex.ru

ТРЕБУЮТСЯ РАСПРОСТРАНТЕЛИ

ГАЗЕТ ПО ПОЧТОВЫМ ЯЩИКАМ

ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ **8-908-719-12-20**

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

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

тел.: 75-29-48, пн.-пт. с 9 до 17, сб., вс. - **выходные дни**

КАЖДЫЕ ЧЕТВЕРГ, ПЯТНИЦА **СЧАСТЛИВЫЕ** до **15% скидка** на всё

25%

ВСЯ ПРАВДА о **ЖАЛЮЗИ** КАРНИЗАХ МЕБЕЛИ

ВНИМАНИЕ! СУПЕР-АКЦИЯ! Скидка на горизонтальные жалюзи!

тел. **75-29-48**

г. Ухта, пр. Космонавтов, д.5/2 (вход «НЭП»)

ОНЛАЙН-КАССЫ 54-ФЗ

- консультирование по выбору ККТ
- модернизация
- продажа (в наличии и под заказ)
- подключение ККТ к ОФД
- помощь в регистрации в ФНС
- помощь в получении и настройке электронной подписи (КЭП)
- помощь в подключении ККТ к программам
- ремонт и сервисное обслуживание

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

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

ОГРН 1081102000924 от 26.03.2008 г.

Сопровождение программных продуктов 1С

Подбор	Сервисы ЗАО «1С»
Обновления	"1С-Отчётность"
Доработка	"1С-ЭДО"
Продажа и установка	ЭЦП (торги), рукокрыны, JaCarta
Настройка и внедрение	"1С-Товары"
Консультирование	"1С-Контрагент"
	"1СПАРК Риски"

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

ЭКО ОКНА

- любая отделка балконов и лоджий
- окна из ПВХ
- металлические двери

78-00-11 79-72-17 8-912-109-53-51

БЕСПРОЦЕНТНАЯ РАССРОЧКА
 ТЦ «Мир», пр. Ленина, 9, вход через магазин

СПЕЦОДЕЖДА ЭЛЕКТРОДЫ

г. Ухта, ул. Бушуева, 20а, тел. 74-72-79, e-mail: saneltech@mail.ru
 Часы работы: пн-пт с 9:00 до 18:00, сб с 10:00 до 16:00, вс - **выходной**

ЗАПРАВКА КОНДИЦИОНЕРОВ
8-912-138-45-23

УХТА, П. ДАЛЬНИЙ
 УЛ.ГЕОЛОГОВ, ГСК «АЭРОФЛОТ»