

Лиц. ФКЦБ РФ 077-6122-10000 на брокерскую деятельность.  
Лиц. ФКЦБ РФ 077-06160-001-001000 на деят. по управлению цен. бумагами

## ПОКУПАЕМ АКЦИИ КОМИНЕФТИ

договоры займа акций Газпрома с ежемесячными выплатами дивидендов

тел. в Ухте 8(8216) 742 641  
моб. тел. 8 904 27 34 704

Ухта, Октябрьская, 17а, здание «Северянка», 3 эт., каб. 1

## Маршрут № 208

Новости

стр. 6

За волю к победе, стр. 10

## Метод Туманова

«Самородок» – так называют кусок металла, сформировавшийся естественным образом, а также людей, выделяющихся из общей породы, самобытных, особенных, цельных, таких как Вадим Туманов.

стр. 4

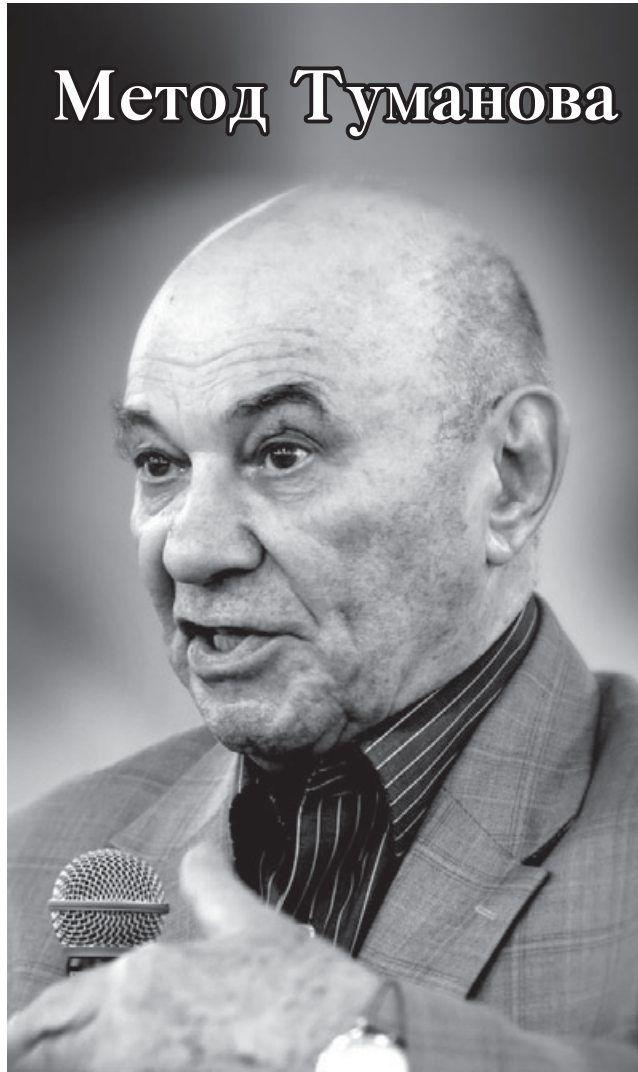


Фото из сети интернет

www.taibala.ru

## Тайбала

РОДНАЯ ОКОННАЯ КОМПАНИЯ

### БЕСПРОЦЕНТНАЯ РАССРОЧКА

8(8216) 700-800

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

БЕСПЛАТНЫЙ ВЫВОЗ МУСОРА

www.korall-plus.ru

## Коралл ПЛЮС

### ООО «Коралл-Плюс про»

#### Стоматологическая клиника

г. Ухта, ул. Бушуева, 1, т. 8(8216) 75-30-69  
Сосногорск, Сосновский переулок, д. 8, т. (8-82149) 5-58-28

- Лечение зубов
- Лечение десен любой сложности
- Все виды протезирования
- Лечение десен
- Удаление зубов
- Рентгенология

Кредит от ОТП Банка  
ОАО «ОТП Банк», лицензия № 2766 от 21.06.2012 г.

ПРИЕМ ВЕДУТ ВРАЧИ  
Копылов Ю.П.,  
Остяков А.А.,  
Суровцева С.Н.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

## ФАНЕРА МДФ ДСП ДВП

### НАМ 8 ЛЕТ - ВАМ 8% СКИДКА

#### ЛАМИНИРОВАННЫЕ ПОЛЫ, ПЛИТУС, ИЗОПЛИТА, РУБЕРОИД, УТЕПЛИТЕЛЬ, ДОСКА ПОЛА, ЛАГИ ПОЛА, БРУСОК, ВАГОНКА (хвоя, осина, липа), ПОГОНАЖ

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

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

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

## «РАДУГА»

т.: 8(8216) 76-000-3, 76-85-33  
пн-пт с 9 до 20, сб с 9 до 17, вс - по записи  
г. Ухта ул. Октябрьская-25, 2 эт.

- РАССРОЧКА ПЛАТЕЖА НА ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ И ДЕСЕН
- ОРТОПЕДИЯ
- ОРТОДОНТИЯ

т. 8(8216) 72-28-28 000 «СаНиДент»

С заботой о самом главном!

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

ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ И ДЕСЕН

АКЦИЯ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН И НЕРАБОТАЮЩИХ ПЕНСИОНЕРОВ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРЕЙСКУРАНТ

С 1 ноября 2015 года по 15 февраля 2016 года АКЦИЯ «Сохрани здоровье зубов». Подробности по телефонам в кабинетах сети стоматологии «СаНиДент»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

КОМПАНИЯ ОКНОМАРКЕТ

## НАДЕЖНЫЕ ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА И ДВЕРИ

ОКНА • БАЛКОНЫ • ДВЕРИ • ЛОДЖИИ

СТЕКЛОПАКЕТЫ И РЕЗКА СТЕКЛА  
КОМПЛЕКТУЮЩИЕ ДЛЯ МОНТАЖА И ОТДЕЛКИ ОКОН

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

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

Оформление за 10 минут!

## Денежные займы

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

МИКРОФИНАНСОВАЯ КОМПАНИЯ

Все условия выдачи займов (в том числе процентная ставка) предоставляются при обращении граждан за их выдачей или на сайте: http://rostovshik-29.ru/posts. Услуга предоставляется ООО НФК «Ростовщик», ОГРН 1122932000652. Регистрационный номер записи в государственном реестре микрофинансовых организаций 2120229001614.

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

**АвтоАтелье**

**АвтоПрестиж**

УХТА, СЕНЮКОВА-8  
☎ 8(8216) 74-99-89  
СОСНОГОРСК, ОПЛЕСНИНА-5

**ПОШИВ АВТОЧЕХЛОВ ПО ВАШЕМУ ДИЗАЙНУ** Широкий выбор цветов экокожи, тканей, алькантары **КУПИ ГОТОВЫЕ ИЛИ СОЗДАЙ СВОЙ ДИЗАЙН**



от 5 000 руб.  
с ВАШИМ ДИЗАЙНОМ



от 5 000 руб.  
с ВАШИМ ДИЗАЙНОМ

ВСЕ ТКАНИ  
В НАЛИЧИИ  
Срок изготовления  
5-7 рабочих дней



**МЕХОВЫЕ НАКИДКИ**



Огромный выбор  
**ДИВАНОВ**  
**НОВОГОДНЯЯ  
АКЦИЯ!\***  
**SALE 15%**  
ЦЕНЫ НИЖЕ! ВЫБОР БОЛЬШЕ!  
\* с 1 по 31 декабря 2015 г.  
БЕСПРОЦЕНТНАЯ РАССРОЧКА ДО 24 МЕС.



**ЦВЕТ ДИВАНОВ**

пос. УРМЗ, Печорская, 31, т. 8(8216) 75-93-52

**Быстро!  
Надежно!  
Проверено!**

**Работаем с 2007 года**

**СФЕРА**  
Инвестиции в будущее

**ВНИМАНИЕ!  
У НАС НОВЫЙ АДРЕС:**  
г. Ухта, ул. Октябрьская, 25, офис 8  
телефон 8 800 555 83 69 (доб. 111)

**Ставки по сбережениям до  
в месяц**

**10%**

Реклама

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

# Строй-Мастер склад № 58

Реклама

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

**ФАНЕРА** от 4 до 24 мм, 1525x1525, береза

Гипсокартон, профиль, строительные смеси, теплоизоляция

МДФ-, ПВХ-панели, более 100 видов

**СТОЛЕШНИЦЫ И МЕБЕЛЬНЫЕ ЩИТЫ ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ**

**КАРНИЗЫ, КЛЕЕНКА, самоклеющ. ПЛЕНКА, виниловые ФОТООБОИ**

Доставка по звонку - оплата при получении

При заказе от 7000 р. - доставка **БЕСПЛАТНО**

Выделяем НДС

**ОПТОВЫМ ПОКУПАТЕЛЯМ СКИДКИ!**

Консультации. Настил

Т.: 8(8216) 750996, 794736

Раб. пос., ул. Железнодорожная, 16а

Центр. база «Коминэфть», склад № 58



**НОВОГОДНЯЯ  
РАСПРОДАЖА  
СКИДКА 10%**

на фанеру,  
ламинат, линолеум,  
двери

Акция действует  
до 31 декабря 2015 г.

Режим работы:

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



**КРЕДИТ**

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



- | РЕМОНТ КВАРТИР
- | НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
- | БЕСПРОЦЕНТНАЯ РАССРОЧКА
- | ВСЕ ВИДЫ ОТДЕЛОЧНЫХ РАБОТ



8-912-947-50-02



studia.yuta@yandex.ru



vk.com/club99249517

Реклама

# «Все потерять — и вновь начать с мечты...»

В середине 80-х годов прошлого века старательская артель «Печора» с центром в Ухте гремела на всю страну. В нее входили несколько добывающих участков в Уральских горах, на которых разрабатывались бедные россыпи. Такие, которые государство обычными методами взять не могло. Придуманый Тумановым метод организации горных работ позволил в разы увеличить производительность и добыть здесь несколько тонн золота.

Конечно, работали здесь, будь здоров: по двенадцать часов в день, без выходных, восемь-девять месяцев подряд. К тому же все время вахты — строгая дисциплина и сухой закон. Но текучки не было. Напротив, работать в Коми к Туманову приезжали со всего Советского Союза, ведь каждый знал, что по окончании сезона увезет с собой приличную пачку денег. Ее хватит на машину и еще останется на ресторан.

— Мы будем получать деньги не за то, что косим сено, а за то, сколько накосим... Вот и старались. Работали в несколько раз производительнее. Стране нужно было золото. И нас терпели тридцать лет, — так говорил Туманов.

Кому же помешала «Печора»?

Корреспондент «НЭПа» недавно побывал в гостях у Вадима Ивановича в его московской квартире на Пироговке, получил в подарок экземпляр его автобиографической книги «Все потерять — и вновь начать с мечты...» и, конечно, хотел задать и этот вопрос. Но бывший старатель уклонился от ответа.

— В моей книжке все подробно написано, — сказал он. Затем достал для меня ксерокопии газетных статей «Литературной газеты» 1988 года. Одна — «Я опровергаю» — подписана кинорежиссером Станиславом Говорухиным. Другая — «Окольные пути» — Виктором Илюхиным, заместителем начальника Следственного управления генпрокуратуры СССР. Обе — в защиту артели

Туманова и его лично.

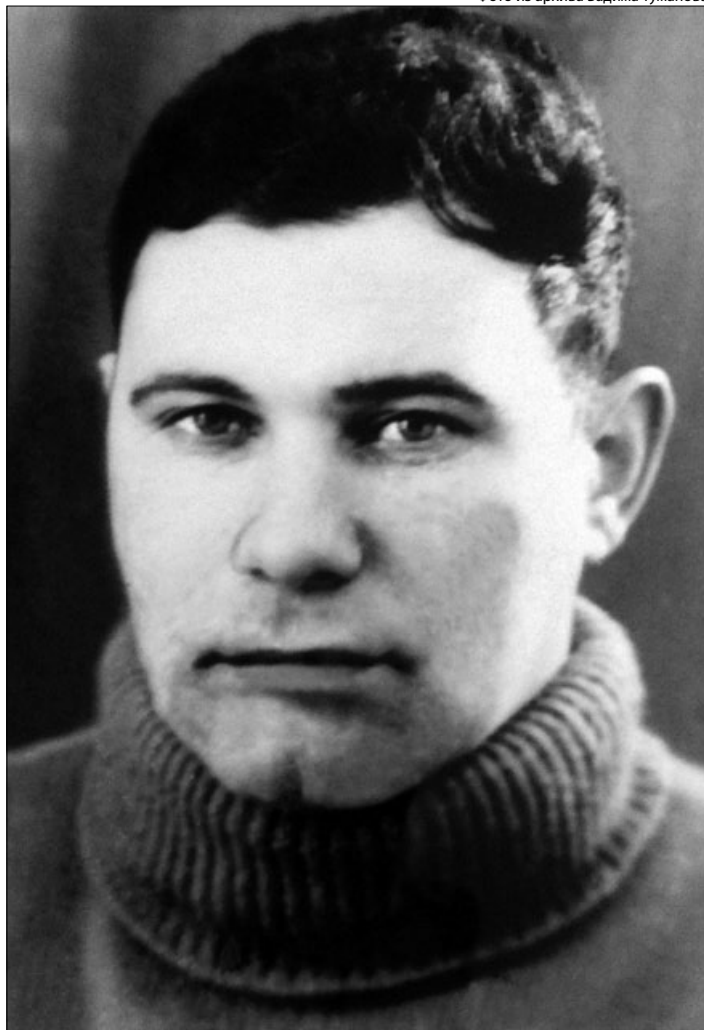
— Вот, почитайте. Вряд ли после этого у вас останется вопрос о том, кому мы мешали.

Мы договорились о следующей встрече через три дня, и 88-летний хозяин квартиры пошутил:

— С меня — два чая.

## «Был побег на рывок»

*Вадим Туманов мечтал быть капитаном, ходить под флагом «самой прекрасной страны» в загранку и вместе со всем советским народом приблизить общее светлое для всех будущее — коммунизм. Но «прекрасная страна» решила иначе. В 1948 году 20-летний штурман парохода «Уралмаш» был арестован и осужден на восемь лет колымских лагерей по печально-известной 58-й статье (за «шпионаж, террор и антисоветскую агитацию»). Молодому моряку поставили в вину и пластинки Вертинского, и симпатию к Есенину, и слишком горячий нрав, которым обладал член сборной флота по боксу. Однажды под тумановский «хук справа» попали сержант, упавший некстати на портрет Сталина, и даже вице-премьер Эстонии, приехавший разнимать драку в таллинском ресторане между советскими моряками и летчиками. В общем, советская власть посчитала, что «сорокотрубный пароход» — так в то время называли тюрьму*



Штурман Вадим Туманов, 1948 г.

*во Владивостоке — это то самое место, которое подходит строптивому штурману.*

— Колымские лагеря — самое страшное в моей жизни, — признался Вадим Иванович при нашей следующей встрече. — И, конечно, никогда я не согласился бы повторить эти «страницы» заново.

— **Что помогало Вам в эти годы?**

— Сложная тема. По моей книге хотят снять фильм. Говорят, что по насыщенности моя жизнь тянет на авантюрный роман, и спрашивают: «Вы в целом гордитесь этим произведением?»

Знаете, когда я писал свою книгу, то моя жена Римма говорила: «Вадим, народ устал от всего этого. Может, не нужно? Что это будет? Сплошные драки». А я ей ответил, что все драки выкинул. Помню, она улыбнулась: «О чем же тогда будет эта книга?» Драк оказалось все равно много. Переписал бы я что-то сегодня? Нет, я ничего не придумал. И очень многое недописал...

*Вадим Иванович «недописал», например, как его встречали после каждого побега. Об этом можно узнать из песни Владимира Высоцкого, которую поэт написал после знакомства с Тумановым. Она называется «Был побег на рывок». И то, что вы услышите, нужно умножить на восемь! Столько раз Туманов рисковал жизнью, чтобы... сохранить жизнь. Это просто чудо, что после всего того, что пришлось ему пережить, после звер-*

ских избиений и унижений, он не просто выжил, но остался Человеком.

...В 1956-м Туманова освободили, признав невиновным. Окончив курсы горных мастеров, он стал работать по «специальности», полученной в лагерях, – золотодобытчиком. Десятки артелей, созданных Тумановым с 1957 по 2000 год, дали более 500 тонн золота.

#### Каждая глава – сценарий фильма\*

Новая форма организации труда – артельная, кооперативная – ставила под угрозу существование малоэффективных государственных предприятий. Напомним, середина 1980-х – в стране самый махровый застой. Конечно же, власти уловили, чем грозят новые веяния, и как могли тормозили укрепление артелей. «Мы что, коммунизм артелям строить будем?!» – кричал на одном из заседаний политбюро Егор Лигачев.

И начинается травля, бесконечные прокурорские проверки, заказные статьи и «отклики возмущенных читателей» в газете «Социндустрия». Посадить Туманова вновь так не удалось, но артещиков оттеснили. Сначала от добычи золота, а затем и от других строительных дел. Даже обоснование приговора, вынесенного артели Минцветметом, звучит дико: «За перевыполнение плана строительства дорог в Коми АССР».

Чуть позже Туманов хотел еще раз поучаствовать в освоении месторождений Коми, на этот раз тиманских бокситов. Были привлечены проектные институты, закуплены бульдозеры, экскаваторы, самосвалы. Начать добывать бокситы он был готов уже через четыре месяца с начала работ, требовалось принципиальное решение руководства страны.

– В книге есть одно лживое слово, – продолжает Вадим Иванович. – Когда я писал письмо Ельцину, то написал «уважаемый». Мне сказали, надо обязательно исправить, нужно «глубокоуважаемый». Я долго не соглашался, но мне сказали, тогда письмо не дойдет. И я написал. Знаю, что письмо читали, но ответа не последовало...

По поводу бокситов Туманов встретился с Бурбулисом, Гайдаром, Скоковым. Время шло, а ни на какой тендер его не приглашали. Позже знакомый чиновник из аппарата правительства объяснил: «На закупку бокситов за рубежом Россия ежегодно затрачивает два миллиарда долларов. Ну кто тебе позволит разрушать сферу, где крутятся такие деньги?»

– Вас столько раз предавали... Как считаете, надо прощать врагов своих?

– Да какие враги? Это ничтожества. Мне даже говорить о них не хочется. В моей книге названы фамилии, но никто из них не позвонил, не извинился. Хотя... В Магаданской области был когда-то зампрокурора Бобров. Он хорошо знал меня, но написал статью «Кому доверяют золото?» Прошло много лет, и как-то в Москве он поймал меня и извинился. Как ни странно – единственный. Я, говорит, многое понял уже позже и по вашей теме защитился, теперь

– кандидат экономических наук. Пришлось поздравить этого шустрого, везде успевающего человека. Вот такая история.

...На кухонном столе уже остывал обещанный мне чай, но я попросила еще несколько минут интервью.

– Вы смотрели фильм «Территория», который недавно с помпой презентовали по всей стране?

– Я читал книгу когда-то и посмотрел фильм. Там прекрасные съемки, но сам фильм мне не понравился. По-моему, и геологам он не очень понравился. Чувствуется, что не геологи его делали. Его показывали во Дворце съездов в Кремле, и после премьеры меня попросили сказать, что я думаю. Я ответил, что не успел, мол, еще переварить.

– После всего, что случилось с Вами в Коми, как относитесь к нашей республике?

– Республика – место кончины «Печоры». Если бы этот вариант остался, а он был правильным и опробованным в течение почти 40 лет, ваша республика жила бы по-другому. Она должна быть в асфальте, в высотных домах, с прекрасными дорогами. Как и вся наша страна. Наш коллектив прошел весь Советский Союз – от Колымы до Карелии. И не просто прошел, а везде добывая десятки тонн золота, вольфрам, олово, платину, строя дороги, мосты, аэропорты, выполняя самые трудоемкие варианты горных работ...

Я очень хотел бы, чтобы наша страна была цветущей. И в который раз я повторяю: мне стыдно, смешно и непонятно – как так?! Ведь все, что нужно для этого, у нас есть: прекрасный народ, несметные богатства. И что же? ◀

Подготовила Елена Шелест

\* Так сказал кинорежиссер Александр Митта. Саму книгу Туманова Митта назвал «сильным уроком человеческого благородства».

Фотографии из архива Вадима Туманова



Высоцкий собирался, но так и не успел приехать к Туманову в Коми. Это фото сделано в 1976 г. в Бодайбо.



Фото Елены ШЕЛЕСТ



«О Коми у меня хорошие воспоминания, кроме разгрома «Печоры», конечно», – говорит Вадим Иванович. Со многими геологами республики он до сих пор поддерживает отношения.

## Для незрячих и слабовидящих

В сосногорской Центральной библиотеке им. Я.Рочева прошла презентация проекта социальной адаптации инвалидов по зрению «Мы вместе!» Его цель – обеспечить свободный доступ незрячих и слабовидящих читателей к информационным ресурсам на основе современных технологий.

Для того чтобы это стало возможным, было проделана большая работа. Благодаря инициативе директора библиотеки Марины Тихой был выигран грант, на средства которого приобрели программное обеспечение и специальное оборудование. А за счет средств районного бюджета обустроили пользовательское место. Пользоваться этими программами могут люди любых возрастов.

Также в рамках проекта «Мы вместе» был приобретен тифлофлешплеер. Это техническое средство, предназначенное для воспроизведения «говорящих» книг со специальных флешкарт. В библиотеке есть большая база этих электронных носителей, на которых записаны русская и зарубежная классика, современная и детская литература, книги из разных областей знания. Кроме флешкарт, в библиотеке можно найти и аудиокниги, которые являются удобным и современным источником информации, ими любят пользоваться и люди с обычным зрением. Библиотека располагает как собственным фондом «говорящих» книг, так и книгами из библиотеки им. Луи Брай-

ля, выписанными по заявкам читателей. На сегодняшний день любой посетитель имеет возможность получить в бесплатное пользование необходимые издания из этого фонда. «Все эти условия созданы общими усилиями. Уверена, новое оборудование послужит тем людям, которые в этом нуждаются», – подчеркнула заместитель руководителя администрации района Наталья Кирсанова. В муниципалитете уверены, что новые приобретения станут полезными и позволят сделать реабилитацию людей с ограниченными возможностями здоровья более комплексной. А также помогут самой библиотеке стать по-настоящему комфортным и безбарьерным пространством.

«Вести Тимана. Сосногорск»

## Новый дом

Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних в Сосногорске скоро переедет в новое помещение. Сотрудники и воспитанники приюта, как привыкли называть учреждение сосногорцы, отпразднуют новоселье в здании бывшего клуба бокса «Ураган».

Такое решение было принято районными властями, чтобы сохранить единственный реабилитационный центр на территории Сосногорского района. Нынешнее помещение приюта не соответствует санитарным требованиям, из-за этого учреждение находилось под угрозой закрытия.

Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних открыли 20 лет назад. Учреждение принимает 15 детей, попавших в трудную жизненную ситуацию. Главные задачи приюта – обеспечить временное пребывание несовершеннолетних из неблагополучных семей, помочь родителям найти решение проблемной ситуации и вернуть детей в родную семью.

Районные власти не могли допустить закрытия единственного Социально-реабилитационного центра в Сосногорске. И хотя полномочия по обеспечению социальной защиты населения переданы на республиканский уровень, проблему приюта решили на местном уровне. Инициативу муниципалитета высоко оценили в республике.

Нынешнее помещение приюта после переезда долго пустовать не будет. Его переоборудуют под Центр культурных автономий. Таким образом, национальные диаспоры Сосногорского района обретут свой дом для проведения встреч и творческих занятий.

Администрация МР «Сосногорск»

## Уважаемые жители городов Сосногорска и Ухты!

На основании Приказа Министерства развития промышленности и транспорта Республики Коми № 56 от 16.11.2015 года «Об утверждении реестра межмуниципальных регулярных автобусных маршрутов в Республике Коми» маршрут № 108 изменен на маршрут № 208.

ООО «Сосногорское АТП» просит обращать внимание на вышеуказанные изменения с 14 декабря 2015 года.

## ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ДАЙДЖЕСТ СОБЫТИЙ

по материалам СМИ  
«Альманах событий «Ухта-2014»

Его можно приобрести  
в коммерческом центре  
Издательского Дома «НЭП»  
по адресу:  
пр. Космонавтов, 5/2,  
и книжных магазинах города

Справки по оптовым приобретениям  
по телефону 8(8216)

76-12-43



## Афиша

### МЕРОПРИЯТИЯ

● **Муниципальный квест, посвященный празднованию Дня города «Мой любимый Сосногорск»**  
ДДТ. 11 декабря в 13:00.

● **Муниципальная экологическая акция «Старый новый год»**  
ДДТ. С 15 декабря 2015 г. по 20 января 2016 г.

### ВЫСТАВКИ

● **«Правда суровых и героических лет»**  
Книжная выставка к 100-летию писателя К.М. Симонова.  
До 12 декабря.

● **«Я лучшей доли не искал...»**  
Выставка-портрет к 135-летию со дня рождения А.Блока.  
До 15 декабря.

● **«Взгляд сквозь годы»**  
Фотовыставка из фонда сосногорского архива к 60-летию г. Сосногорска.  
Центральная библиотека.  
До 20 декабря.

● **Выставка «Городские черты»**

История города в фотографиях к 60-летию Сосногорска.  
Историко-краеведческий мемориальный музей. До 18 декабря.  
Справки по телефону 6-93-04.

### СПОРТ

● **Первенство РК по мини-футболу среди юношей 1999-2000 г.р.**

Взачет круглогодичной юношеской спартакиады среди МО РК (1-й и 2-й группы).  
«Метеор». До 13 декабря.

● **Первенство РК по дзюдо Среди юношей и девушек 2002-2003 г.р., 2004-2005 г.р.**  
«Метеор». 12 декабря в 10:00.

● **Открытие лыжной базы «Черемушки».**  
12 декабря в 11:00.

● **Открытое первенство МБУДО «ДЮСШ № 1 г. Сосногорска» по дзюдо Среди юношей и девушек 2006-2007 г.р., 2008 г.р.**  
«Гладиатор». 13 декабря в 10:00.

ЕСТЬ НОВОСТИ

www.nepsite.ru

## Дорогие читатели!

PDF-версии ВСЕХ ГАЗЕТ  
ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА «НЭП»  
НА САЙТЕ WWW.NEPSITE.RU  
В ДЕНЬ ВЫХОДА ОЧЕРЕДНОГО НОМЕРА!

Скачать номер (0.50 МБ)  
PDF-версия

Теперь, не выходя из дома, вы сможете почитать любимые газеты. Свежие номера еженедельника будут ждать вас на нашем сайте [www.nepsite.ru](http://www.nepsite.ru) в день выхода газет.



магазин



КЕНТАВР

реклама

## НОВОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ

размерный ряд от 44 до 70 размера

- **Костюмы - 4000-5500 руб.**
- **Брюки - 1200-1400 руб.**
- **Рубашки - 650-850 руб.**
- **Джемперы**
- **Джинсы - 1400-2200 руб.**
- **Футболки-поло - 750-1000 руб.**
- **а также толстовки, трико**

**и многое другое**



**ТД «Тофа», г. Ухта, ул. 30 лет Октября, 19а, цок. этаж**



МАГАЗИН

## «МАЛЬЧИШКИ И ДЕВЧОНКИ» НОВОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ!

### НАРЯДНАЯ ОДЕЖДА

Куртки, парки, пальто  
Джинсы утепленные  
Джемперы, туники  
Школьная форма  
**Доступные цены!**

*Детская  
и подростковая одежда  
от 3 до 16 лет*



Реклама

**Торговый дом «Тофа»  
г. Ухта, ул. 30 лет Октября, 19а, цокольный этаж**



# Дефицит калия в организме

Сердце – весьма капризный и требовательный орган. Для нормального функционирования ему не достаточно одних лишь кардиотренировок. Если вы хотите, чтобы проблемы с главной мышцей вашего организма обходили вас стороной, тогда самое время пересмотреть свою диету, включив в нее продукты с высоким содержанием калия.

Вспомните, часто ли во время физических нагрузок вы ощущаете, что сводит мышцы? Если ответ положительный, значит, организм нуждается в подпитке калием. Данный микроэлемент просто незаменим для нормального функционирования мышечных тканей, а его дефицит может крайне негативно повлиять на работу сердечной мышцы. Как известно, калий значительно улучшает деятельность миокарда при различных нарушениях метаболизма.

Именно благодаря соединениям калия, содержащимся во внутриклеточной жидкости, мягкие ткани печени, сосудов, почек, капилляров, желез внутренней секреции, мышц, клеток мозга и многих других органов функционируют без сбоев. Соли калия обеспечивают эффективное выведение из организма лишней жидкости, облегчают выделение мочи и в кратчайшие сроки ликвидируют отеки.

Важно помнить, что продукты, в которых содержится калий, способны вымывать из организма еще один важный микроэлемент,

положительно влияющий на работу мышечной системы – натрий. А потому необходимо следить, чтобы баланс обоих веществ в организме не нарушался.

Сколько калия нужно организму?

Суточная норма калия для взрослого человека – приблизительно 2 грамма. Тем, кто регулярно трудится физически и занимается спортом, необходимо увеличить количество до 3-5 грамм в день.

Причины выведения калия

Главный виновник потери калия – частые физические нагрузки, провоцирующие постоянное напряжение мышц. Но это не единственная причина. Крайне негативное влияние на уровень калия оказывает стрессовое состояние, частое употребление сладостей, продуктов с высоким содержанием кофеина и алкогольных напитков.

Признаки дефицита калия

Чаще всего о недостатке данного микроэлемента свидетельствуют непроходящая усталость, слабость, мышечные спазмы, плохой сон и рассеянное внимание. Также стоит бить тревогу, если кожа стала чрезмерно сухой, ранки и раздражения начали проходить гораздо дольше, а волосы потускнели. На дефицит калия могут указывать и более серьезные проблемы, такие как нарушения в обмене веществ, сбои ритма сокращений

сердца и даже сердечные приступы. Если недостаток калия не восполняется в течение длительного времени, человек рискует обзавестись многими серьезными проблемами: сердечно-сосудистые заболевания, нарушения регуляции артериального давления и язва желудка.

(Окончание следует)

<http://menrules.com>



Фото из сети интернет

## Клиника «ЗДОРОВЬЕ»

**ПРИЕМ ВЕДЕТ ВРАЧ -  
МАНУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТ, КИНЕЗИОЛОГ,  
ОСТЕОПАТ, ГИРУДОТЕРАПЕВТ  
ВЛАСИХИН ВИКТОР НИКОЛАЕВИЧ**

Предварительная консультация квалифицированного  
врача по показаниям и противопоказаниям лечения

**НУЖНА ПОМОЩЬ -  
ЗВОНИТЕ  
77-77-35**



Реклама

Лиц. 001883 от 30.08.2011 пер. № 18.02.

8(8216) 77-77-35

Ухта, наб. Нефтяников, 5а

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.**

# Организация предлагает СТРОИТЕЛЬНО- ОТДЕЛОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**наличный и безналичный расчет**

**Предоставляет  
товар в кредит\***

**Новинка!  
Влагостойкий  
ламинат 34-го кл.**

**Оказывает услуги  
по ремонту  
жилых  
и офисных  
помещений**

**Доставка  
по звонку,  
оплата при  
получении**

**Оптовым  
покупателям  
скидки**

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

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

Реклама

## Восхитили Устюг!

► Кристина ПЕТРОВА,  
kristina-smi@mail.ru

В Великом Устюге прошло открытое первенство Велико-Устюгского района по рукопашному бою среди юношей, посвященное памяти Героя России Сергея Преминина, в котором приняли участие сильнейшие команды СЗФО Кировской, Архангельской и Вологодской областей. Республику Коми представляли спортсмены города Сосногорска – воспитанники ДЮСШ № 1.

Около ста участников боролись на татами. В результате красивых боев наши спортсмены под руководством тренеров Константина Субботина и Антона Апраксина завоевали девять медалей.

В итоге в нашей копилке: три «золота» – Дмитрий Ковыркин, Вадим Терентьев, Максим Тихонов; четыре «серебра» – Андрей Казаков, Владислав Якимчев, Михаил Лещук, Александр Большаков; две «бронзы» – Кирилл Львов, Матвей Тюриков.

Все победители и призеры были награждены медалями, кубками и грамотами. Кубком за «Волю к победе» был награжден Владислав Якимчев. Проявив характер, с по-



режденной ногой он продолжил бой, за что и был награжден призом.

Были организованы и досуговые мероприя-

тия. Спортсмены познакомились с Великим Устюгом, поиграли в «Пейнтбол», посетили вотчину Деда Мороза. ◀

### ФОТОФАКТ



Фото из соцсети "Вконтакте" группы ДЮСШ по футболу РК

В Сыктывкаре прошел первый тур открытого первенства ГБУДО РК «ДЮСШ по футболу» среди юношей 2003-2004 и 2005-2006 годов рождения. Наш Сосногорск представили команды «Метеор» (тренер С.Ю. Воронов) и ДЮСШ № 1 (тренер Д.В. Куликов). Особенно успешно выступила команда «Метеор», одержав победу во всех шести играх и набрав максимальное количество очков. Команда под руководством С.Ю. Воронова сформирована в основном из игроков 2005 г. р. Воспитанники тренера Куликова набрали девять очков.

## Первенство по лыжным гонкам

► Кристина ПЕТРОВА,  
kristina-smi@mail.ru

В конце ноября на лыжном стадионе «Черемушки» прошло первенство МБУДО «ДЮСШ № 2» по лыжным гонкам. Посвящено оно было 60-летию со Дня образования города Сосногорска.

Началось соревнование в одиннадцать часов. Всего в нем приняли участие 72 человека.

Призеры соревнований были награждены грамотами и сладкими призами. ◀



# КОНСУЛЬТАЦИИ, ХИРУРГИЯ, ТЕРАПИЯ ВАКЦИНАЦИЯ, ЧИПИРОВАНИЕ ПЕНСИОНЕРАМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ СКИДКА 20%

**ПО БУДНЯМ с 10:00 до 20:30  
В ВЫХОДНЫЕ ДНИ с 11:00 до 19:00**



[http://vk.com/vet\\_dok\\_uhta](http://vk.com/vet_dok_uhta)

Реклама

А также напоминаем,  
что работает ночной ветврач  
(по вызову в клинику! Ленина, 79)

**Т. 8(8216) 75-05-88**

**моб. 76-82-06**

**пр. Ленина, 79** (вход через арку)

РЕКЛАМА

## АПТЕКА, ЗООКОРМ



ЗАБОТИМСЯ О ЛЮБИМЫХ



**ВЫЗОВ ВЕТЕРИНАРА НА ДОМ**

**Акция\***

\*При кастрации котов и стерилизации кошек -  
Royal canin, Hills в подарок

\*Послеоперационное стационарное содержание - 2 дня

ул. ЗОИ КОСМОДЕМЬЯНСКОЙ, 4а  
(белый киоск)



**8-904-229-74-03**

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...**

■ Если все 18-летние жители Китая встанут в одну линию и пойдут мимо вас, то эта линия никогда не закончится. Это произойдет потому, что новые жители будут достигать 18 лет и вставать в линию быстрее, чем линия пройдет мимо вас.

■ В течение десять минут средний ураган вырабатывает столько энергии, сколько дают в сумме все атомные электростанции мира.

■ Компания «Американские авиалинии» сэкономила порядка 40 тысяч долларов США, изъяв всего лишь одну оливку из каждого салата, подаваемого в первом классе.

■ Сутки на земной орбите составляют приблизительно 90 минут: 45 минут – день и 45 минут – ночь. Таким образом, астронавты наблюдают 16 рассветов и 16 закатов в течение 24 часов.

■ Человек рождается с 300 костями, но к совершеннолетию их остается только 206.

■ Первоначально кока-кола имела зеленый цвет. Первоначальное название «Кока-Кола» в Китае произносилась как «ке-коу-кела» и означало «укус воскового головастика» или «кобыла, набитая воском», в зависимости от диалекта. Компания провела обширное исследование, перебрала 40 000 китайских символов, чтобы найти фонетический эквивалент «ко-коу-ко-ле», что переводится как «счастье во рту».

■ Исландия больше всех пьет колы, больше чем все остальные страны.

■ Андорра – единственная в мире страна с бесплатными почтовыми пересылками.

■ Всего лишь одна капля нефти делает непригодным для питья 25 литров воды.

<http://orencode.info>

АМУР- НЫЕ ИНТРИЖ- КИ		ИГРА ВСЕМ ОРКЕСТ- РОМ		ПЛАСТ- МАССО- ВЫЙ ГОЛЬШ		БОГ- ВИНО- ДЕЛ В ЗЛАДЕ		ХОЗЯЙ- КА ТО- ТОШКИ					ЯМА НА ДНЕ РЕ- КИ
				ПТИЦА С ХОХОЛ- КОМ						ПИСА- ТЕЛЬ ... АЛЛАН ПО		РАБО- ЧИЙ ОБЪЕМ ДВИЖКА	
КОСО- ЛАПЫЙ У КИП- ЛИНГА		ШАЛАШ ИЗ ШКУР БИЗО- НОВ						ГРУ- ЗИНСКИЕ ПЕЛЬ- МЕНИ					
СТИХИЯ СТИ- ХОТ- ВОРЦА		РАССЕЛ- КИНО- ГЛАДИ- АТОР		ПРИМИ- ТИВНЫЙ ПЛУГ						РЕЗЕР- ВАЦИЯ В МЕГА- ПОЛИСЕ		СТИХ В ДЕВЯТЬ СТРОК	
				"АЛЫЕ ПАРУСА" (АВТОР)		БУД- ДИСТС- КАЯ БЛА- ГОДАТЬ							
	МАСТЬ - ЧЕРНЫЕ СЕР- ДЕЧКИ		ПЕЛА В РУКАХ ПАГА- НИНИ						НЕДРУГ ТРЕХ ПОРЯ- СЯТ				
				УКРА- ЩЕНИЕ - "НОС СУДНА"							"УКУС" ЯЗЫКА ПЛАМЕ- НИ		СВЕТ- ЛАЯ ЧАСТЬ СУТОК
	БОГ ЖАЖДУ- ЩИЙ ЛЮБВИ							"УЛЫБ- КА" ТИГРА		СУНДУК, ЗАРЫ- ТЫЙ ФЛИН- ТОМ			
	ПРОЗ- ВИЩЕ ЖИТЕ- ЛЕЙ США	КОМА- РИНАЯ АТАКА		РАЗУМ- НОЕ СО- ДЕРЖА- НИЕ						ТЕННИС- ПЛАЦ		БЛАГО- РОДНАЯ АНГЛИ- ЧАНКА	
				ЭДИТ - ЗВЕЗДА ШАНСО- НА		ВПАДАЕТ В МЕРТ- ВОЕ МО- РЕ							
ТВЕРДЫЙ ХЛЫСТ ВСАДНИ- КА		ЩЕЛОЧЬ НАОН - ЕДКИЙ ...						СМО- КИНГ С ФАЛДА- МИ		МУЗЫКА- ЧЕКА- НИТЬ ШАГ		ПРИХОД НА СОБ- РАНИЕ	
				ПЕСНЯ, ЧТО ПОЮТ СТОЯ		"ТАКТ" СЕРД- ЦЕБИЕ- НИЯ					МЯЧИК БАД- МИНТО- НИСТА		ТУРЕЦ- КИЙ СЛУЖИ- ВЫЙ
АВТО- РИТЕТ- НЫЙ УЧЕНЫЙ		ФОТОП- ЛЕНКА ИЗ ГЕР- МАНИИ						СИГНАЛ ОСТА- НОВКИ		ПЕС ДОКТО- РА АЙ- БОЛИТА			
	КОПИЯ, СНЯТАЯ С ГРА- ВЮРЫ	ТОВА- РИЩ СА- АХОВ ВНЕ РО- ЛИ				МНОЖИ- ТЕЛЬНАЯ МАШИНА							
							ЮНЫЙ ПОМОЩ- НИК ЧАБАНА		ОСТА- ТОК УГЛЯ В ТОПКЕ				
	ШЕКС- ПИРОВО- КИЙ МАВР	ХАРАК- ТЕР С ПРИЧУ- ДАМИ								СПИРТ- НОЕ ТИ- ПА ХЕ- РЕСА		ДЕТЕ- НЫШ - 3000 КО- ЛЮЧЕК	
				СТАРИН- НЫЙ РУССКИЙ ПЛАЩ		"ВСЕМ РЕБЯ- ТАМ ПРИМЕР"							
КОНФЕ- ТЫ "ФЕРРЕ- РО ..."		"ДЫРА" В ЦЕНТ- РЕ ЖИ- ВОТА				СТУДЕ- НАЯ ИЗ КОЛОД- ЦА	БИОГ- РАФ ТО- МАСА СОЙЕРА		ДЫРКА, КУДА ВОДА УШЛА		В НЕМ ДУША ТЕПЛИТ- СЯ		РОК- ГРУППА ... ФЛОЙД"
				ЕЗДА НА ПОПУТ- КАХ						ДАМЫ ИМИ КРАСЯТ ВЕКИ			
НА НЕЙ СТОИТ ЯКУТСК		АВТОР КНИГ О НЕЗ- НАЙКЕ				ЕГО НЕ ПЬЕТ АЛЕН ДЕЛОН							
										ШАРО- ВИДНАЯ БАКТЕРИ- Я			
"ВСЕ ЗА МНОЙ" ПО СУТИ		ЛОВЧАЯ ВЕРЕВКА ОХОТ- НИКА											

**СОСНОГОРСК ⇄ УХТА ⇄ СЫКТЫВКАР** Результат

**ежедневно с 2011 года! такси - «ТИМАН»**

Ориентировочное время отправления: **ДОВОЗИМ ДО СОСНОГОРСКА**

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

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

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



**700 Р.**

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

[vk.com/timan11](http://vk.com/timan11)

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

Лиц. серия 11 №000075 от 02.12.2011

**ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕБУЕТСЯ****ГЛАВНЫЙ  
ЭНЕРГЕТИК**

с опытом работы

не менее 3-х лет

Резюме по т. 8(8216) 771-168

**Телефон для справок 8-912-947-96-58****Естественный путь к здоровью**

Нередко случается, что, пройдя по всем кабинетам поликлиники или пролежав месяц в больнице, человек не замечает изменений в своем самочувствии. Что же делать? Здоровье - это самое дорогое, что у нас есть, и осознанно каждый стремится вернуть его любой ценой. Отчаявшись и перепробовав все, люди не хотят верить ничему. Но из любой ситуации должен быть выход!

Не многие знают, что пять лет в Ухте работает «Кабинет здоровья», где специалист естественного оздоровления Тамара Петровна Ичитовкина, с 23-летней практикой, помогает пациентам избавиться от различных недугов с помощью специального баночного массажа и физических упражнений.

**Индивидуальный подход****ПРОФИЛАКТИКА:**

- предвестников инфаркта, инсульта,
- бесплодия,
- сколиоза,
- остеохондроза,
- вегетососудистой дистонии,
- межреберной невралгии,
- образования грыж и протрузий.

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ** дееспособности суставов, конечностей, в т.ч. после травм.

**КОРРЕКЦИЯ** фигуры.

**ПОВЫШЕНИЕ** иммунитета организма.

**АКТИВИЗАЦИЯ** внутренних возможностей у взрослых и детей.



На правах рекламы.

**«Кабинет здоровья» — пр. Космонавтов, 13****Часы приема: пн-сб с 16:00 до 19:00, вс — выходной****Консультации по т.: 8(8216) 79-78-90, 8-950-569-46-37****Практика 23 года**

Сертификат А №2410119

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

## ВЕСЕЛЫЕ ФРАЗЫ

На случай, если что-то пойдет не так, у каждой сильной и независимой женщины есть гениальный запасной план: сесть и зарыдать.

Женщины никогда не сравниваются с мужчинами, пока не научатся ходить по улицам с лысой головой и пивным пузом, и при этом думать, что они неотразимы.

Интуиция – поразительное чутье, подсказывающее женщине, что она права, независимо от того, права она или нет.

Мужчина не должен быть красивым. Красивыми должны быть его поступки...

Женщина – это как открытая книга: вроде бы все в ней видно и можно прочитать, но абсолютно ничего непонятно.

Одни женщины косметикой подчеркивают свою красоту, другие ее зачеркивают.

Чтобы понять, хорошо ли мужчине на вечеринке, достаточно посмотреть на выражение лица его жены. Настоящий мужчина всегда добьется того, что хочет женщина.

Когда женщина молчит, лучше ее не перебивать.

Принять мужчину таким, какой он есть, может только военкомат.

Когда женщина говорит, что ей нечего надеть, – это значит, что закончилось все новое. Когда мужчина говорит, что ему нечего надеть, – это значит, что закончилось все чистое.

Знаете, чем настоящие мужчины отличаются от обычных? От обычных голова болит... А от настоящих – кружится!

Железная логика мужчины для женщины – металллом.

Во всем мире работают так, чтобы заслужить премию. И только у нас работают так, чтоб ее не лишили.

Не уживаешься в коллективе? Стань начальником, тогда коллективу придется уживаться с тобой.

Добыто на просторах сети интернет

## А вот был случай...

Моя знакомая после своего первого опыта вожждения автомобиля вернулась домой с дрожащими руками и неопикуемыми глазами и волнуясь заявила, что руль, оказывается, с колесами связан. Она думала, что эта круглая штука – для удобства...

У меня подруга недавно сдала на права. У нее проблемы с запоминанием расположения педалей, а чтобы не перепутать и не забыть, какая где, она три ногтя на руке покрасила в зеленый, желтый и красный цвета. В общем, когда обхватываешь руками руль, получается: справа зеленый – газ, посередине красный – тормоз, слева желтый – сцепление. Ассоциировалось у нее это с цветами светофора, типа, «стоп, приготовились, поехали».

Это случилось семь лет назад, я была беременна младшей дочерью. Стала рассказывать Виталику (3 года), что у меня в животике его сестричка, и спросила, любит ли он ее. Он сказал, что любит. Потом последовал тот же вопрос мне, я ответила, конечно, люблю. Походив по комнате несколько минут, он подошел и спросил: – Так зачем же ты ее съела?

Было это много лет назад... Мы только-только купили компьютер. Ходим – не налюбujemyся.

Сынуле четыре года. Ходит кругами, канючит, мешает по-всякому. Я говорю: – Сейчас я буду раскладывать пасьянс, сиди рядом, я буду тебе все объяснять и показывать, потом дам поиграть.

Рассказываю, показываю, дала карты разложить, когда пасьянс сошелся – хорошо, в общем, время провели.

На следующий день забираю его из детского сада. Отводит меня воспитательница в сторону, говорит:

– Ваш сын нас сегодня очень удивил... У нас было первое занятие по математике, преподаватель нарисовал цифру 3, спросил, кто знает, что это за число...

Женя говорит:

– Я знаю! Это – тройка!

– Молодец, Женя! А что меньше тройки?

Женя:

– Двойка!

– Умница! А что меньше двойки?

– Туз!

Добыто на просторах сети интернет

## В МИРЕ

■ Еще недавно Чжу Чуньсяо из Шанхая был преуспевающим бизнесменом. Но однажды мужчина резко изменил свою жизнь. Китаец продал дом стоимостью два миллиона юаней (свыше 20 миллионов рублей) и долю в бизнес-компании, чтобы отправиться в путешествие по всему миру с двухлетней дочерью. По словам Чжу, причиной поступка стал страх потерять дочь из-за того, что папа слишком много работает. «Если я не буду общаться с ней сейчас, то упущу этот шанс, когда она вырастет», – пояснил Чуньсяо. Отец и дочь пересели в автофургон и начали путешествие, решив сначала объехать весь Китай. Чжу полагает, что его дочка получит не только настоящее детство, но и хороший опыт жизни, чтобы лучше узнать этот мир и все его трудности. Многие в Китае критикуют шанхайца, считая, что Чжу не спас будущее дочки, а пожертвовал им ради прихоти, но китаец думает иначе. «Очень важно, чтобы в глазах маленького ребенка папа был всегда близким, – говорит Чжу. – Мы будем искать радость и счастье на новом жизненном пути».

Добыто на просторах сети интернет

Учредитель Индивидуальный предприниматель

Алексеев Дмитрий Артемьевич

Издатель ИП Алексеев Д.А.

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

Свидетельство о регистрации выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Республике Коми. Свидетельство

ПИ № ТУ 11 - 0160 от 12.07.2012 г.

Главный редактор АЛЕКСЕЕВ Д.А.

Ответственный за выпуск ПЕТРОВА К.О.

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

E-mail: info@nep-site.ru (инф.).

office@nep-site.ru (реклама).

Телефоны: (8216)76-02-42 (приемная),

(8216)76-08-24 (реклама).

Отпечатано

в ООО «Коми республиканская типография»

(г. Сыктывкар, ул. Савина, 81).

Тираж 3 000 экз. Печать офсетная.

Распространяется бесплатно.

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

Перепечатка материалов, опубликованных в еженедельнике

«СОСНОГОРСКИЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК «НЭП», допускается только по

согласованию с редакцией. Редакция не несет ответственности

за достоверность информации, опубликованной в рекламных и

частных объявлениях.

# ЖАЛЮЗИ



замеры и установка –  
**БЕСПЛАТНО!!!**

- ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ АЛЮМИНИЕВЫЕ
- РУЛОННЫЕ ШТОРЫ
- ВЕРТИКАЛЬНЫЕ (мультифактурные)

**ИЗГОТОВЛЕНИЕ ЗА 1 ДЕНЬ**

**777-345**

8(8216)



Реклама

Еженедельная газета бесплатных частных объявлений

# Купи-Продай

В ЭТОМ НОМЕРЕ  
**256**  
НЭП  
ВАШИХ ОБЪЯВЛЕНИЙ

**НЭП**  
www.nepsite.ru  
**родай**

Рекламное издание

Сосногорский  
выпуск 6+  
11 декабря 2015 г. № 47 (304)

## 1. РАБОТА

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

### Работа. Предложение

- Издательскому Дому «НЭП» требуются распространители печатной продукции в Сосногорске. Т.: 76-12-43, 8-904-200-12-21.\*
- «Фаберлик». Т. 8-904-109-96-69.\*

### Работа. Поиск

- Водитель ищет подработку на «ГА-Зели», санпаспорт, изотерм, 3 м. Т. (8-8216) 74-33-40.
- Ищу работу водителя на «Хендай-Санта-Фе New», любая форма оплаты, возм. на предпр., з/п не менее 60 т.р. Т. (8-8216) 74-33-40.
- Молодая женщина ищет работу (швея, 3 разряд), опыт работы продавцом, администратором, официантом (обсл. персонал). Сетевой маркетинг не предлагать. Т. 8-904-233-55-65.

## 2. НЕДВИЖИМОСТЬ

### Дома. Продам

- Дерев. дом в центре ж.-д. части Сосногорска, газ, отопл., 10 м от колонки, сухой подвал, хозпостр., гараж, баня, 2 теплицы, пласт. окна, рем., земля в собств. Т. 8-912-159-40-54.
- Кирп. дом, все удобства, 2011

г.постр., 3 спальни, зал с кухней, ванна 6 кв.м (кафель, теплый пол), жилая времянка, гараж на 2 а/м, утепл. сарай 4x8, сарай с сухим подвалом, 49 соток, сад, родник, участок для сенокоса 17 соток, 30 км от Белгорода, 7 км от Короча, с.Клиновец, по городской трассе Воронеж, или меняю на 1-комн. кв. в Ухте. Т. 8-920-565-90-41.\*

### Квартиры. Сосногорск. Куплю

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

### Сосногорск. Продам. 1-комнатные

- 1-комн. кв. в Сосногорске, 2/5-эт., кирп., солн. сторона, 1050 т.р. Т. 8-912-547-35-16.

### Сосногорск. Продам. 2-комнатные

- Срочно 2-комн. кв., Сосногорск, 6 мкр-н, д.1, 44 кв.м, кирп., 1 эт., собственник. Т. 8-904-100-85-65.
- 2-комн. кв., Сосногорск, Первомайская-1, 46 кв.м, 3/3-эт., 1600 т.р., торг, ипотека. Т. 8-904-233-73-35, Наталья.
- 2-комн. кв., Войвож, 2/3-эт., космет. ремонт. Т. 8-912-108-33-91.
- 2-комн. кв., Сосновка, Лесная-3а, ул. пл., 50.2 кв.м, 8 эт. Т. 8-912-543-01-67.
- 2-комн. кв., Сосновка, ул. Ленина, один собственник. Т.: 8-912-546-32-37, 8-922-595-62-71.
- 2-комн. кв. на Войвоже, 47.5 кв.м, благ., кирп., 2 эт. Т. 8-912-942-07-61.
- 2-комн. кв. в ж.-д. части, ул. Нагорная, 1/2-эт., кирп., 53 кв.м, без балкона, 1500 т.р., торг. Т. 8-912-947-60-35, Наталья Анатольевна.\*

### Сосногорск. Продам. 3-комнатные

- 3-комн. кв., Сосногорск, 6 мкр-н,

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



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

### ПРЕИМУЩЕСТВА:

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

Обращаться в ТРЦ «Ярмарка»  
супермаркет «Ассорти»

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

ул. Строительная, 2А

Приходи -  
и мы вместе  
будем лучшими!



д.13, 57 кв.м, 5/5-эт. Т.: 8-904-865-95-14, 8-912-945-13-28.

• 3-комн. кв., Сосновка, Лесная-26, ул. пл., ремонт. Т. 8-912-104-58-59.

• Срочно 3-комн. кв., Сосновка, ул. Дзержинского-41, 64 кв.м, «стал.», 1 эт. Т. 8-912-945-92-13.

• 3-комн. кв. в ж.-д. части, Гайдара-11, 5 эт., кирп., ул. пл., 64 кв.м, лоджия, 2 млн р., торг. Т. 8-912-947-60-35, Наталия Анатольевна.\*

### Сосногорск. Продам. 4-комнатные

• 4-комн. кв., Сосногорск, 6 мкр-н, д.16, 71 кв.м, 4/5-эт., пан., ул. пл., евроремонт, встр. кухня, 3400 т.р. Т. 8-904-223-12-25.

• 4-комн. кв., ж.-д. часть Сосногорска, ул. пл., 2 эт., 77 кв.м. Т. 8-922-597-15-28.

### Квартиры. Сосногорск. Меняю

• 2-комн. кв. в Сосногорске на МСО с доплатой. Т.: 8-912-546-32-37, 8-922-595-62-71.

### Ухта. Продам. Комнаты

• Комнату в общ., Советская-3/5, с меб. и техн., 7 эт., 16 кв.м, секция из двух комнат, санузел с ванной, окно пласт., теневая сторона. Т. 8-912-949-82-44.

### Ухта. Продам. 1-комнатные

• 1-комн. кв., Дружбы-21, 29.1 кв.м, 2/5-эт., или меняю на большую площадь с моей доплатой. Рассмотрю любые варианты. Т. 8-904-869-17-72.

• 1-комн. кв., 2/5-эт., Комсом.-7а, с/пакеты, балкон, новая сантехн., трубы

ПВХ, полы - фанера 22 мм, кух. в сборе + уголок, мет. дверь, межкомн. двери. Собственник. Т. 8-963-022-64-70.

• 1-комн. кв., Строителей-20, 29 кв.м, 2/5-эт., собственник. Т. 8-988-322-35-98.

• 1-комн. кв., Юбилейная-13, 30 кв.м, 2/5-эт., кирп., треб. косм. рем., 1900 т.р. Т. 8-904-235-04-59, Андрей.

### Ухта. Продам. 2-комнатные

• 2-комн. кв., Дзерж.-25, 5/5, окна ПВХ, балк. заст., сост. хор., 2900 т.р. Т.: 73-14-08, 8-912-183-38-10.

• 2-комн. кв., Зерюнова-6, 53.6 кв.м, 6/9-эт., теплая, балкон заст., с/у разд., прекрасный вид из окна на храм, отличные соседи. Т. 8-912-941-40-15.

• 2-комн. кв., Космонавтов-34, 3/5-эт., 43 кв.м, треб. космет. рем., с/у разд., комн. проходные, 2200 т.р. Т. 8-904-235-04-59, Андрей.

• 2-комн. «стал.», Кремса-15/6, 1/3-эт., кирп., без балкона, 40 кв.м, в кухне выкопан подвал, сухой, без запаха, 2700 т.р. Т. 8-912-947-60-35, Наталия Анатольевна.\*

• 2-комн. кв., Машиностроителей-3, 53 кв.м, 8/9-эт., в хор. сост. Собственник. Т. 8-904-274-87-84.

• 2-комн. кв., Ярега, Строительная-7, 54 кв.м, 2/5-эт., комфортная, теплая, солн. сторона, лоджия 6 м, возм. с меб., или меняю на 1-комн. в Ухте, можно на 1 эт. Т. 8-904-273-53-89.

• 2-комн. «стал.», пер. Чибьюский, 2/2-эт., кирп., без балк., солн. стор., общ. пл. 47.1 кв.м, комн. изолир., хор. ремонт. Т. 8-922-279-32-45.

**Приход храма Архистратига Михаила г. Ухты**  
молитвенно обращается к горожанам оказать посильную помощь  
в размере 80 тысяч рублей, необходимую на проведение  
инженерных изысканий и топографических работ земельного участка  
по ул. Интернациональной под планируемое строительство храма.  
Посильную милость можно передать настоятелю храма протоиерею  
Якову Язеву (т. 8-912-102-17-57), а также можно перевести на  
расчетный счет 40703810628190009103, Ухтинское отделение № 8617  
ОАО «Сбербанк России», кор. счет 3010181040000000640 в отделении  
НБ Республики Коми, ИНН 7707083893, БИК 048702640,  
КПП 110202001, ОГРН 1027700132195, ОКПО 09138409

реклама

**АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ**  
**Преобразование**

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

АДРЕС	ТИП	ЭТАЖ	ПЛОЩ.	ПРИМ.	ЦЕНА	АДРЕС	ТИП	ЭТАЖ	ПЛОЩ.	ПРИМ.	ЦЕНА
Общ. Печорская, 10г	кирп.	3/3	32	без	1100000	3-к. Чибьюская, 1	кирп.	2/9	60/40/8	без	3250000
Общ. Сениюкова, 47	кирп.	6/9	13	без	750000	3-к. Чибьюская, 3	пан.	2/5	60/40/7	б/нз	3100000
МСО Космонавтов, 5/2	кирп.	5/5	12,5	без	1000000	4-к. Зерюнова, 6	кирп.	8/9	90/50/9	б/з	6500000
МСО Сениюкова, 3	пан.	4/5	25/16/5,5	без	1450000	4-к. Космонавтов, 38 (под маг.)	кирп.	1/9	85/54/8,5	л/з	5000000
1-к. Дзержин., 22	кирп.	1/5	32/19/7	без	2200000	4-к. Строителей, 24	пан.	3/5	58,8/44/9	б/з	3100000
1-к. Дзержин., 41	кирп.	5/5	26/15/5	б/з	1500000	5-к. Интернац.н, 49	кирп.	3/5	83/55/8	л/з	4400000
1-к. Космонав., 18	кирп.	5/5	31/18/6	без	2000000	Пригород					
1-к. Ленина, 3	кирп.	3/4	31/19/6	без	2050000	4-к. Водный, Торопова, 2 срочно!!!	кирп.	3/5	74/45/9	л/з	2500000
1-к. Октябр., 2	кирп.	4/5	44/28/6	без	2000000	Общ. Шудаяг, Больничный, 9	кирп.	6/6	17	без	850000
1-к. Дружбы, 11 (ремонт)	кирп.	2/5	31,7/19/6	без	1900000	МСО Ярега, Космонавтов, 10	кирп.	4/5	25/13/6	без	750000
1.5-к. Советская, 9 срочно!!!	пан.	4/5	36/22/6	б/нз	2100000						
2-к. Космонав., 20	кирп.	4/5	44/29/7	без	2500000						
2-к. Ленина, 19а	кирп.	3/5	43,7/29/6	б/нз	2600000						
2-к. Ленина, 28	кирп.	2/9	50/28/9	л/з	3900000						
2-к. Первомайская, 23	кирп.	1/2	45/29/6	без	2500000						
2-к. Социалист., 9	пан.	8/9	52/29/12	б/з	3600000						
3-к. Крымская, 1	кирп.	1/9	60/27/25	без	3950000						
3-к. Ленина, 48	пан.	2/9	57/40/8	б/з	3950000						
3-к. Ленина, 79	кирп.	6/9	80/45/9	л/з	6500000						
3-к. Машиностр., 5а срочно!!!	кирп.	2/9	59/37/9	л/з	3500000						
3-к. Интернац., 17 (срочно)	пан.	5/5	71/38/25	б/з	4000000						
3-к. Космонавтов, 25	пан.	2/5	60/42/8	б/з	4000000						
3-к. Нефтяников, 3	кирп.	2/9	58/38/8	л/з	4100000						
3-к. Печорская, 8а	кирп.	2/5	78/40/9	б/з	3300000						
3-к. Печорская, 22	кирп.	4/5	58/40/8	л/з	2650000						
3-к. Строителей, 39	пан.	2/5	80/44/9	б/нз	4500000						

Продам помещение, цок. этаж, 40 кв.м, Строителей-4/1, есть все коммунал., 3200000

Продам нежилое помещение с отд. входом, Тиманская-18, пл. 307 кв.м, 40 т.р./кв.м, разумный торг, или сдам в аренду, 700 р/кв.м

Продам отдельно стоящие 2-эт., 320 кв.м, Заводская-16, земля в собств., 3100 т.р., разумный торг

Шудаяг, нежилое помещение (мастерская), Совхозная-22, общ. пл. 312 кв.м, все коммунал., 3200. Зем. участок, Почтовая-19, 8 соток, газ, 2500000

Продам жилой дом и зем. участок, Сосногорск, Ленинградская-16, общ. пл. 939 кв.м, 700 000

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

• 2-комн. кв., Геологов-8, 48 кв.м, 2/3-эт., кирпич, окна ПВХ, б/б, «распаш.» после рем., с/у совм., газ. колонка, встр. кух., дух. электр. шкаф, газ. панель, 2800 т.р. Т. 8-908-717-37-63.

#### Ухта. Продам. 3-комнатные

• 3-комн. кв., Зерюнова-10, ул. пл., 1/5-эт., 105 кв.м, лоджия и балкон застекл., меб. част., отл. сост. Т. 8-912-542-14-72.

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

• 3-комн. кв., Куратова-16, 64 кв.м, 3/9-эт., кирпич, лоджия 6 м застекл., окна ПВХ, санузел раздел. Т. 8-908-719-30-47, Сергей.

• 3-комн. кв., Куратова-8, 64,3 кв.м, 1/9-эт., срочная продажа от собственника. Т. 8-963-486-93-37.

• 3-комн. кв., Ленина-22, 63 кв.м, 3/5-эт., кирпич, об. сост., кух.-гост., санузел разд., срочно. Т.: 71-03-21, 8-904-209-03-21, 8-912-542-14-72.

• 3-комн. кв., Ленина-73, 69,4 кв.м, 5/9 эт., встр. кухня, хор. соседи, рядом школы, д/сады и маг., сост. норм., 3850 т.р., торг. Т. 8-985-490-94-17.

• 3-комн. кв., Мира-2, 78,4 кв.м, 4/4-эт., ремонт. Т. 8-916-216-20-80.

• 3-комн. кв., Севастоп.-9, 2/5, пан., кух.-гост., совм. санузел, теплый пол, еврорем., встр. кух., быт. техн., меб., хор. звуко- и теплоизол., 4000 т.р. Т. 8-912-944-91-85.

• 3-комн. кв., Юбилейная-17, 60 кв.м, 6/9-эт., кирпич, сантехн. помен., трубы пласт., б/з, санузел разд., в ванной кафель до потолка, кух. гарнит. Т. 8-912-542-14-72.

• 3-комн. кв., мет. дверь, в подъезде небол. кладовка, теплая, кух. -

• 12 кв.м, разд. с/узел, кладовка, 2 б/з, хор. рем., в/нагр., кух. гарн. Т. 8-904-105-77-82, Светлана.

• Срочно 3-комн. кв., ул. пл., ЦГВ, 2 большие кладовки, ванна и с/у разд., хор., тихий р-н, рядом школа, 2100 т.р., небольшой торг. Т. 8-904-869-52-08.

• 3-комн. кв., окна ПВХ, мет. дверь, сост. хор., 2450 т.р. Т. 8-909-121-87-14.

• 3-комн. кв., Торопова-4, 59,8 кв.м, 3/5-эт., 2500 т.р., или меняю на две 1-комн., рассматриваю варианты. Т. 8-909-125-03-48.

#### Квартиры. Иногородние. Продам

• 1-комн. кв., Санкт-Петербург, 36 кв.м, стандартная, 8/15-эт., срок сдачи 4 кв. 2015 года, кирпич, 5 минут от метро «Деяткино», 3 млн р. Т. 8-904-270-53-31.

• 1-комн. кв., Геленджик, Кабардинка, 3/5-эт., л/з, пласт. окна, вид на море, 2,5 млн р. Т.: 8-912-133-95-64, 8-918-068-90-11.

• 1-комн. кв., Новошахтинск, Ростовская обл., 3/3-эт., лоджия, кладовая

в подвале, капремонт в 2013 г., или меняю. Т. 8-912-943-68-08.

• 1-комн. благ. кв. с зем. участком, г.Красавино, Вологодская обл., срочно, недорого. Т. 8-950-258-22-87.

• 2-комн. кв., Туапсинский р-н, 1 км до моря, и дачу. Т. 8-961-515-55-84.

• 3-комн. кв., Башкирия, п.Серафимовский, 20 км от г.Туймазы, новый кирпич. дом, чист. отделка, 3/3, 67 кв.м, 2200 т.р., торг. Т. 8-917-388-09-05.

#### Квартиры. Иногородний обмен

• 1-комн. кв., Оплеснина-21, на квартиру в Сосногорске, или продам. Т.: (8-8216) 74-28-64, 8-912-545-05-93.

• 4-комн. кв., Сосногорск, 6 мкр-н, д.16, 71 кв.м, 4/5-эт., пан., евроремонт. на 1 комн. кв. в Ухте с доплатой. Т. 8-904-223-12-25.

#### Квартиры. Иногородние. Сдам

• Квартиру-студию в СПб, Купчино, обстановка, техника. Т. 8-911-003-01-98.

#### Помещения. Продам

• Полувагон. Т. 8-912-943-48-70.

• Павильон, 102 кв.м. Т. 8-912-961-46-86.\*

#### Помещения. Разное

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

#### Дачи. Участки. Продам

• Участок, Ухта, УРМЗ, жилой район

Нагорный, 13,5 сотки, под строительство индивидуального жилого дома, планируется подведение коммуникаций, 1600 т.р. Т. 8-904-273-38-05.\*

• 3-и водненские, дачу, 2-эт., участок 6 соток, центр. водоснабж., баня, колодец, посадки. Т. 8-908-719-30-47, Сергей.

• Участок, блок-секция 12 кв.м, участок 12 кв.м, земельный участок на 2-й линии, фундамент 6х6, почтовый адрес присвоен, электричество и газ рядом. Т. 8-911-363-47-81.

• Участок, 20 сот., на Земл. горе, баня, 2-эт. дом, 126 кв.м, свет, возм. подкл. газ, ванная, туалет, окна ПВХ, фундамент для гаража, в собств., вариан. обмена на кв. в Ухте или Сыкт. Т. 8-912-138-04-84.

• Зем. участок в Сосногорске, под ИЖС, в собств., р-н шк. №5. Т. 8-912-943-48-70.

• Дачу, 2-е водн., 10 соток, дом 4х4, оба этажа жилые и утеплены, новая баня (6х6) на винтовых сваях, дровяник, мастерская, сарай, патио с устр. для гамака, улич. освещ. на всей террит., уч. ухожен, огромный колич. цветов, альпийская горка, искусств. водоем, цветники, все постр. выполн. в ед. стиле, ежгод. окрашив., дорожки дерев., улица чист. от снега, отдых зимой и летом, центр. водоснабж. летом, в строит. постройк

использ. качеств. строительматер., фото можно посмотр. ВК <https://vk.com/id154319161>. Т. 8-912-947-60-35, Наталия Анатольевна.\*

#### Гаражи. Продам

• Срочно гараж в 6 мкр-не, крыша

- металлопроф., двойные ворота. Т. 8-908-143-09-64.

• Гараж по Строительной, рядом с ТРЦ «Ярмарка», 2-й заезд от заправки, новые мет. утепл. ворота 2x2,5, сухой подвал, тепло, свет, в собств. Т. 8-912-947-81-54.

• Гараж, Сосногорск, 6 мкр-н, свет, тепло, подвал, документы. Т. 8-912-947-95-18.

### Гаражи. Разное

• Продам место под гараж, Сосногорск, недалеко от «Метеора», на выезде. Т. 8-912-943-48-70.

## 3. ТРАНСПОРТ

### Транспорт. Куплю

• Мотоцикл «Восход 3М-01». Т. 8-922-089-72-13.

• «Урал» или КамАЗ, полноприводный, с площадкой 12 м, с бортами и кониками, 2-осный, 1-скатный. Т.: 6-78-80, 8-912-946-99-43.

• VW Passat B3 или B4, дизель, универсал, небитый. Т. 8-904-200-00-48.

### Транспорт. Продам

#### ВАЗ

• ВАЗ-21213, перед. подвеска после переборки, 2-ряд. ступ. подв. от «Ивеко», в хор. сост. Т.: 8-912-941-87-85, 8-904-204-65-00.

• «Ока» на запчасти, двигатель после переборки, стартер новый. Т.: 8-912-941-87-85, 8-904-204-65-00.

#### Ауди

• Срочно «Ауди-100», 92 г.в., АБС, с/под., рез. «зима-лето», муз., 145 т.р. Т. 8-904-105-06-54.

#### Дэу

• «Дэу-Нексия», 10 г.в., 80 л.с., 170 т.р., торг. Т. 8-904-273-62-67.

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

#### КИА

• «КИА-Рио», 12 г.в., цв. черный, тонир., муз., э/стекл., подогрегр. зерк., 380 т.р. Т. 8-904-106-80-80.

• Срочно «КИА-Спортейдж-Гранд», 04 г.в., 128 л.с., 2 л, пр.174 т.км, очень хор. сост. Т. 8-912-941-62-23.

#### Мерседес

• «Мерседес-Бенц-Спринтер», 10 г.в., 8 мест, 150 л.с., из Германии, есть все. Т. 8-912-106-41-40.

#### Мицубиси

• «Мицубиси-Аутлендер», 04 г.в., в экспл. с 2005 г., пр. 125 т.км, полный привод, в отл. сост., 410 т.р., торг. Т. 8-912-114-53-74.

• Mitsubishi Lancer, 06 г.в., бензин, 1.6 л, 98 л.с., механ., 138.5 т.км, черный, ABS, ГУР, кондиц., тонир., под. зеркал, перед. сид. и зад. стекла, MP3, CD, USB, рез. з/л. Т. 8-912-947-91-71.

#### Ниссан

• Nissan Motor Note, 07 г.в., в экспл. с 2007 г.в., небитый, один хозяин, два компл. рез. на литых дисках. Т. 8-922-270-18-89.

#### Рено

• Renault Logan, 12 г.в., последняя компл., в отл. сост., есть книга техобслуж., один хозяин, 310 т.р. Т. 8-950-568-11-54.

#### Фольксваген

• «Volkswagen-Поло», комплектация «стайл». Т. 8-904-224-73-06.

#### Форд

• Ford Mondeo, 96 г.в. Т. 8-950-569-57-51.

#### Хендай

• «Хендай-Санта-Фе New», 12 г.в., цв. синий, 50 т.км, 2.4, 150 л.с., 6-ст. АКПП, рез. з/л, ид. сост., 1185 т.р. Т. (8-8216) 74-33-40.

• Hyundai Santa Fe, 12 г.в., макс. компл., отл. сост., без ДТП, 1170 т.р. Т. 8-909-123-62-64.

#### Шевроле

• «Шевроле-Лачетти», унив., 08 г.в., пр. 140 т.км, дв. 1.6, механ., цв. металл., рез. з/л на л/д, новая зим. рез. «Континенталь», а/з, б/к, муз., небитый, 255 т.р. Т. 8-912-943-33-15.

• Chevrolet Captiva, 10 г.в., 74 т.км, серебр., 2.4, 136 л.с., полный привод, механ., DVD, TV-тюнер, GPS, ГЛОНАСС, в/рег., радар-детектор, прицепное. Т.: 8-912-947-91-71, 8-904-274-38-13.

#### Шкода

• Skoda Yeti, 12 г.в., пр. 46 т.км, парктр., датчик дождя, кондиц., подогрегр сидений, в идеал. сост., ТО у оф. дилера, один хозяин, 630 т.р., торг. Т. 8-912-944-05-88.

#### Иномарки, разное

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

• Срочно CitroenC-2, 06 г.в., 150 т.р. Т. 8-904-230-90-60.

• Geely Emgrand EC7, дек. 14 г.в., седан, цв. серый, компл. «стандарт», без проб., гаран. 5 лет, 1.8 л, 126 л.с., а/з, парктр., антикор и антигравий, комп. шип. рез. Т. 8-912-105-91-81.

#### Микроавтобусы

• «ГАЗель», 08 г.в., электр. подогрегритель, ходовые огни, электростеклоподъемники. Т. 8-912-102-16-33.

#### Грузовые

• Срочно «ГАЗель», 06 г.в., термофургон, инжектор, зим. рез., з/части, торг, или меняю. Т. 8-904-868-52-77.

• «ГАЗель», 01 г.в., борт, тент, дв. 402-й. Т. 8-912-943-48-70.

• ГАЗ-3302, 99 г.в., борт, тент, 3 м, капремонт двиг., сост. хор., 120 т.р. Т. (8-8216) 74-33-40.

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

• ГАЗ-3309, 07 г.в., изотермический фургон. Т. 8-912-863-74-40, Сергей.

• ГАЗ-3302, «ГАЗель», термобудка, инжектор, шипов., торг, или меняю. Т. 8-912-943-48-70.

• ЗиЛ, фургон, в отл. сост., дизель. Т. 8-912-542-58-70.

• КамАЗ-65117, 08 г.в., тент 8 м, 14 т, 50 куб., + прицеп КамаЗ, борт/тент, 10 т, 1.5 млн р., возм. рассрочка. Т. (8-8216) 74-33-40.

## ЗАСТРАХУЙ АВТОМОБИЛЬ - ОСАГО, КАСКО!

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

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

### Разное

• «Репли-Молотов-400», ретро, купе, 49 г.в., пр. 90 т.км, на плохом ходу, 100 т.р. Т. 8-953-622-50-44.

### Транспорт. Разное

• Сдам в аренду новый а/м «ГАЗель», изотерм, 3 м, с водителем и без, саннапорт. Т. (8-8216) 74-33-40.

• Сдам в аренду КамАЗ-65117, 08.08 г.в., тент 8 м, 14 т, 50 кубов, + прицеп КамАЗ, борт/тент, 10 т. Т. (8-8216) 74-33-40.

• Сдам в аренду легк. а/м. Т. 8-904-106-80-80.

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

• Сдам в аренду УАЗ-«Фермер», тент. Т. 8-912-111-45-68.

• Сдам в аренду «Фольксваген Пассат В-3», надежному и порядочному человеку, на длит. срок (не менее 5 суток), по предплате, от 700 р/сутки. Т. 8-912-861-43-86.

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

### Запчасти

• На классику диск сцепления, шаровую (нижняя), трек, подшипник полуоси, ступичные подшипники. Все новое. Т. 8-904-209-04-64.

• 5-ст. КПП на «Волгу», 3 т.р.; 5-ст. КПП на ВАЗ-классику, 4 т.р.; два сиденья на «Волгу», 2 т.р. Т. 8-904-223-36-35.

• Водяная помпа ВАЗ 2110, насос водяной ВАЗ-21010, для 8-клап. Т. 8-904-226-34-10.

• Любые запчасти на «Мазду-СХ-7. Т. 8-912-863-14-00.

• Помпу, стартер на ГТТ; КПП на «ГАЗель»; фаркоп на «Беларусь». Т. 8-912-943-48-70.

• Мосты ГАЗ-66, б/у 1 год. Т.: 8-912-943-76-41, 8-904-105-47-77.

• Для Toyota-Avensis, 1.8, 08 г.в.: новые свечи, оригинал, 4 шт., 500 р.;

защиту на фары EGR, пластик, 1 т.р.; болты-секретки Toyota, USA, на кол. диски, 1 т.р. Т. 8-912-944-91-85.

• Прокладку под клапанную крышку, оригинальный фильтр «Бош» на «Ауди-80», все новое, за все 400 р. Т. 8-922-089-72-13.

• Запчасти на М-412: лобовое и заднее стекла, двиг. без головки, карбюр., вакуумный усилит. и мн. др. Т. 8-922-597-15-28.

• На ВАЗ-2106: вентилятор радиатора, перекл. поворота, зад. и боковые стекла и мн. др. Т. 8-922-597-15-28.

• Переходник ЯМЗ на коробку КамАЗ и ZF-«Урал», комплект установки двигателя ЯМЗ на раму КамАЗ. Т. 8-950-061-85-65.

• Переходник ЯМЗ на коробку КамАЗ и ZF-«Урал», комплект установки двигателя ЯМЗ на раму КамАЗ. Т. 8-951-891-15-64.

### Колеса, шины, диски

• Новый комплект зимней резины «Хаккапелитта-7», 225/55/16, 25 т.р. Т. 8-904-222-21-53.

• Шип. резину Dunlop, 175/70/13, б/у 3 мес., пр. 2 т.км, 8 т.р., торг. Т. 8-904-223-97-10.

• КиК «Центурион», новые, 4 шт., с крепежом, для «Мицубиси-Аутлендер», R17, 12 т.р. Т. 8-904-866-00-72.

• 2 новые покрышки Nokian Hakkapeliitta-7, R13, на дисках, б/у, отбалансированы, 6 т.р., торг. Т. 8-912-108-98-88.

### Разное

• Щетки стеклоочистителя со спойлером, с повышенной устойчивостью к силе ветра, 250 р/комплект. Т. 8-904-864-38-50.

• Газобаллонное оборудование на груз. а/м. Т. 8-912-542-58-70.

• Автомобильный пропан. баллон. Т. 8-912-943-48-70.

### Прицепы

• Новый прицеп КамАЗ, 09 г.в., 10 т,

НОВЫЕ  
ПОЛЕЗНЫЕ  
ВОЗМОЖНОСТИ



www.nepsite.ru

УХТИНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПОРТАЛ НЭП

- Самостоятельно задать вопрос эксперту или депутату
- Узнать о пробках на дорогах города и района в режиме реального времени
- Разместить поздравление, поминание или бесплатное объявление
- Подписаться на новости общества, бизнеса или власти
- Возможность комментировать новости, участвовать в дискуссиях
- Разместить собственную новость (фото, видеосюжет) в разделе «Народный корреспондент»

РЕКЛАМА

# БОЛЬШАЯ РАСПРОДАЖА

## ШУБЫ

ПО ОПТОВЫМ НИЗКИМ ЦЕНАМ

норка от 50 т.р.  
мутон от 14 т.р.  
дубленки от 10 т.р.

рассрочка платежа без первого взноса, только по паспорту

г. Пятигорск

**АКЦИЯ**  
меняем старые шубы на новые с доплатой

**А ТАКЖЕ  
В ПРОДАЖЕ  
КУРТКИ, ПАЛЬТО,  
ПУХОВИКИ**



Реклама

**12 и 13 декабря**

Ждем вас по адресу: г. Ухта, Октябрьский переулок, 10а, Парк КиА

## Салон «Веста» Шторы

**ДИЗАЙН И ПОШИВ  
БОЛЬШОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ**

органзы, светонепроницаемой ткани.  
А также портьерные ткани, карнизы, жалюзи,  
рулонные шторы и аксессуары для штор

**СКИДКИ НА ТКАНИ ДО 40%**

РЕКЛАМА

Ухта, пр. Ленина, 14, ТД «Север»

Т.: 8(8216) 72-36-00, 8-904-274-07-44, 8-912-103-00-40

Группа «ВКонтакте»: vk.com/club79244034, сайт: http://vestasalonshtor.ru/

АЖУРНЫЕ  
ЛАМБРЕКЕНЫ  
НА ЗАКАЗ

БЕСПЛАТНЫЙ  
ДИЗАЙН



# МАГАЗИН «На рыбалку»

АДРЕС: СЕНЮКОВА, 4Б (за мебельным магазином)

**КУПИТЬ СНЕГОХОД ICE DEEP ID170 В КРЕДИТ\***



**ЗИМНИЕ КОСТЮМЫ NORFIN И ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ**



**БОЛЬШОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ НА ПОДРОСТКОВ И ВЗРОСЛЫХ ЗИМНИХ КОСТЮМОВ ДЛЯ РЫБАЛКИ, ТУРИЗМА И ОТДЫХА**

**Глобальное обновление ассортимента зимних мормышек**

**Маг. «На рыбалку»**



**Адрес:** г. Ухта, Сеньюкова, 4Б  
**Режим работы:**  
с 9 до 18; сб, вс с 9 до 16  
**Тел.:** 8-904-237-57-23, 8-904-105-01-18

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

**\*ООО «Русфинанс Банк», ген. лиц. ЦБ РФ № 1792 от 13.02.2013 г.**

## ЗАТОЧКА

- ножей для ледобуров импортных и отечественных производителей
- топоров
- ножей




*Реклама*

тент, европлатформа, 290 т.р. Т. (8-8216) 74-33-40.

• Прицеп ПТС-2, г/подъемность 2 т. Т. 8-912-107-77-84.

**Все для транспорта. Куплю**

• Дышло от прицепа КамАЗ, можно б/у. Т. (8-8216) 74-33-40.

• Новые колеса «Кама-310», 8 шт., 11.R20, или меняю на б/у (откат), с доплатой. Т. (8-8216) 74-33-40.

• Лодочный мотор «Ветерок-8». Т.: 8-904-105-34-38, 8-912-182-57-56.

• Карбюратор ВА3-2110 (автоподсос). Т. 8-904-108-29-14.

**4. СУПЕРМАРКЕТ**

**Бытовая техника. Куплю**

• Б/у холодильник, недорого, самовывоз. Т. 8-912-156-06-36, Николай.

**Бытовая техника. Продам**

• Микр. печь «Эленберг», мало б/у, 2 т.р. Т. 8-904-105-43-47.

• 2-камерный холодильник «Атлант», мороз. камера внизу, две секции, б/у, недорого. Т. 8-912-949-14-09.

• Стир. машину «Самсунг», б/у, 7 кг, 8 т.р.; стир. машину «Аристон», с верхней загрузкой, 5 кг, 8 т.р., все в отл. сост. Т. 8-908-329-51-51.

• Стиральную машину «Вирпул», 85x60x40, б/у, 5 т.р., торг. Т. 8-912-104-10-33.

• Электросоковыжималку-терку СВСА-308, почти новая, недорого. Т. 8-904-226-34-10.

**Оргтехника. Продам**

• Ноутбук DNS, без аккумуля., диаг. 17 дюймов, 1920x1080, Core i7 3610QM, операт. пам. 8 Гб, в/карта GeForce GT 650M, HDD 750 Гб, вес 3.4 кг, хор. сост., 15 т.р., торг. Т. 8-908-715-59-96.

• Сист. блок, 1.81 ГГц, ж/д 80 Гб, операт. 896 Мб, DVD-Rom, новые клавиатура и оптич. мыш. сетевой шнур в компл., 1.8 т.р. Т. 8-908-718-18-50.

• Картриджи для лазерного принтера HP 15A; HP 45, черный, для струйного, новые, в упаковке, недорого. Т. 8-904-226-34-10.

• Rover-book Voyajer, DuoCore V-525, ж/д 120 Гб, 2 ядра по 1.5 ГГц, операт. пам. 2 Гб, DDR-2, 64-разрядный, Windows-7 профес. и AutoAD 2012. Т. 8-908-718-18-50.

**Электроника. Продам**

• Устройства бесперебойного питания APC Smart-UPS 1000XL, UPS Iron500, в раб. сост., недорого. Т. 8-904-226-34-10.

• Аксессуары к тел. «Сена», «Харвест». Т. (8-8216) 74-33-40.

• Два дисковых телефона, по 500 р. Т. 8-908-716-86-50.

• 3-программное радио, 600 р. Т. 8-908-716-86-50.

• Новую вращающуюся на 360 градусов смарт-обложку для Samsung Galaxy Tab 3 lite 7.0, модели T-110, T-111, T-116 и т.д., 800 р. Т. 8-922-089-72-13.

**Игровые приставки. Продам**

• Портативную игровую консоль Sony PSP-E1008, белая, с докумен-

**Точки распространения сосногорского еженедельника "НЭП"**

Магазин "Канцтовары" - ул. Лесная, д. 6

Сеть магазинов "Любимый"

Магазин "Лада" - ул. Вокзальная, д. 62

Сосногорская ЦРБ - ул. Загородная, д. 1

Магазин "Союз" - 5 мкр-н, д. 1

Магазин "Мебель" - ул. Набережная, д. 47а

ТЦ "Аркада"

Аптека № 15 - ул. Молодежная, д. 4

Аптечный пункт - ул. Загородная, д. 1

Магазин "Союз" - ул. Гайдара, д. 2

МФЦ - ул. Комсомольская, д. 7

пгт Нижний Одес

Сеть магазинов "Любимый"

Аптечный пункт - ул. Ленина, д. 9

пгт Войвож

Аптечный пункт - ул. Советская, д. 8а

**НОВОСЁЛ**  
г. Ухта, ул. Бушуева, 18а, тел. 8(8216) 73-88-55  
г. Сосногорск, 6 мкр-н, 1, тел. 8(82149) 5-25-00  
пгт Водный, ул. Гагарина, 10, тел. 8(8216) 78-79-00

**КУПИТЕ В ДЕКАБРЕ**

НАДЕЖНЫЕ СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ  
**Torex** стальные двери

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА  
**SCHTERN** ОКОННЫЙ ЗАВОД

СОВРЕМЕННЫЕ МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ  
**ОКЕАН** **ALTIUM**

СТАНЬТЕ УЧАСТНИКОМ РОЖДЕСТВЕНСКОЙ ЛОТЕРЕИ  
**КУПОН на удачу!**

Подробности акции узнавайте у менеджеров компании. Сроки проведения акции: с 1.12.2015 г. по 28.12.2015 г.

**УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!**

УХТИНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПОРТАЛ **НЭП**

Мы упростили способ подачи объявлений на ухтинском городском портале «НЭП»

Теперь бесплатные объявления на портал и в наши газеты можно подавать без предварительной регистрации

тами, прошитая, 2,5 т.р. Ухта. Т. 8-904-274-19-97.\*

#### Носители информации. Продам

• Диск Driveclubе PS4, 1 т.р. Т. 8-963-023-39-54.

#### Интерьер. Мебель. Продам

• Б/у два 2-ств. шифоньера, книжный шкаф, трельяж, дешево. Т.: 8-912-546-32-37, 8-922-595-62-71.

• Два больших кресла, цвет темно-зеленый с салатовым, ножки никелированные, в отл. сост., 5 т.р. Т. 8-904-222-21-53.

#### Одежда. Куплю

• Приму в дар «бабушкины» советские х/б платки, ткани, лоскуты, вышивки, вязаные крючком, и прочие старые вещи, а также пуговицы, пряжки, разл. фурнитуру. Состояние не имеет значения. Т. 8-922-590-93-12.

#### Одежда. Продам

• Шубку «автоледа», эксклюзив, норка «сапфир», воротник - чернобурка, мало б/у. Т. 8-912-949-80-46.

• Дубленку, кожаную куртку, р.50-52, б/у, 3 т.р., торг. Т. 8-912-104-10-33.

• Дешево муж. дубленку и овчинный полушубок. В Сосногорске. Т. 8-912-547-35-16.

• Жен. черное осеннее пальто, дубленку, р.48, мало б/у. Т. 8-922-597-15-28.

• Б/у пуховик, р.44; пуховик на синт., р.44; куртки «зима-осень», все фирм., мало б/у, в отл. сост., 500-1100 р.; меховую натур. куртку, 4 т.р. Т. 8-904-

274-87-84.

• Мужскую норковую шапку-ушанку, р.56-57. Т. 8-922-585-80-32.

• Оленьи пимы, р.37, на неполные ноги, 10 т.р. Т. 8-904-273-26-50.

#### Детский мир. Одежда. Продам

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

#### Детский мир. Прочее. Продам

• Качели для реб. до 3 лет, в хор. сост. Т. 8-904-274-87-04.

#### Спорт. Туризм. Продам

• Ракетку для большого тенниса; новую сетку для настольного тенниса. Т. 8-904-226-34-10.

• Силовую скамью и стойки для штанги Torneo Ultra, штангу, дл. 1.7 м, с блинами по 15, 10, 5 кг, мало б/у, дешево. Т. 8-904-273-41-80.

• Горнолыжный шлем с очками, подшлемник, 3,5 т.р. Т. 8-904-273-26-50.

• Фигурные коньки, р.35, недорого. Т. 8-904-226-34-10.

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

• Лодку ПВХ Badger CL390, 12 г.в., 40 т.р. Т. 8-912-116-01-88.

#### Муз. инструменты. Продам

• Гитару Veston F-650CEQ, в отл. сост., 7 т.р., торг. Т. 8-908-715-59-96.

#### Книжная лавка. Продам

• Энцикл. школьника (подар. изд.):

«Всемир. литер.», «Русская литер.», «Искусство», словарь рус. яз. Ожегова. Т. 8-904-226-34-10.

• «Брокгауз и Ефрон. Энцикл. словарь», энцикл. моды, словарь античности, словарь политехнич. слов, геологический словарь. Т. 8-904-226-34-10.

• Сборники сочинений, 9-11 кл.; английский: учебники и словари, недорого. Т. 8-904-226-34-10.

• Собрания сочинений и отдельные книги Лескова, Л.Н. Толстого и др. классиков, историческая, худ. лит-ра. Т. 8-904-226-34-10.

• Книги о кактусах: «Кактусы для начинающих», «Ваш любимый кактус», «Кактусы и другие суккуленты в доме и саду», 400 р. Т. 8-912-943-02-48.

#### Стройматериалы, сантехника. Продам

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

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

• Б/у половые доски на дачу. Т. (8-8216) 79-35-36.

• Фанеру больших форматов, 1-й сорт, шлифованная. Находится в Сосногорске. Т. 8-912-943-48-70.

• Кабель-канал оцинкованный, 50х50; краны шаровые, 10, 15, 20 мм. Т. 8-912-943-48-70.

• Раковины в ванную, цв. белый и голубой. Т. 8-922-597-15-28.

• Дюбель фасадный HILTI, 10х120, под ключ и шестигранник, упаковка - 1 т.р. (50 шт.), поштучно - 30 р. Т. 8-904-272-37-34, Дмитрий.

#### Оборудование. Куплю

• Газовый балон, до 12 л. Т. 8-912-138-04-84.

#### Оборудование. Продам

• Э/двигатели, 1,5-5 кВт, светильники РКУ, автоматы, пускатели, лампы ДРЛ. Т. 8-912-943-48-70.

• Газовый редуктор 4-го поколения Landorenzo, б/у. Т. (8-8216) 74-33-40.

• Светодиодные фитолампы, 15 Вт, E-27, для выращивания рассады, цветов и растений, 300 р. Т. (8-8216) 78-36-90.

• Новую виброплиту для уплотнения асфальта, грунта, в комплекте система смачивания. Т. 8-904-274-40-35.\*

• Новый стальной шаровый кран «Броен Балломас», диам. 100 мм, фланец/фланец. Т. 8-904-274-40-35.\*

• Электродвигатель асинхронный, 380 В, 3 кВт, 6,5 А. Т. 8-904-274-40-35.\*

• Новые стальные задвижки, фланцевые, DN 50 мм, PN 16. Т. 8-904-274-40-35.\*

• Разъединитель ЯРВ-100. Т. 8-904-868-52-77.

• Болгарку Bosch, б/у, вес 5,2 кг, мощность 2400 В, работает отлично, 4,5 т.р., рассмотрю варианты обмена. Т. 8-912-138-04-84.

• Болгарку «Хамер», 850 А, диск на 125, 11000 оборотов, работает отлично, 1250 р. Т. 8-912-138-04-84.

• 2 дрели, работают исправно, 600 р. за обе. Т. 8-912-138-04-84.

• Краны шаровые, диаметр 10 мм, газовые. Т. 8-912-943-48-70.

• Силовые диоды и тиристоры, диодные мосты, 160-320 А. Т. 8-912-943-48-70.

#### Продовары. Продам

• Козье молоко. Т. 8-965-862-91-34.

#### Супермаркет. Разное. Куплю

• Невыд. шкурки куницы, выдры и др., дорого. Т. 8-904-106-66-66.

#### Супермаркет. Разное. Продам

• 3-литровые банки. Т. 8-904-226-34-10.

• Кабель ВВГ 4х50, медный. Т. 8-904-868-52-77.

• Канистру, 50 л; 2 мет. канистры, 20 л, все по 500 р. Т. 8-912-138-04-84.

• Печку для бани, новая, изготовлена на заказ. Т. 8-912-138-04-84.

• Новую печку для бани, толщина стенок 5 мм, плюс труба 1,5 м, 6 т.р. Т. 8-912-138-04-84.

## 5. ЗООМИР

#### Зоомир. Предложение

• Продам кроликов белый великан, ризент. Т. 8-904-273-22-09.

• Выставляются на бронирование карликовые декоративные крольчата, бабочки, бело-черные и бело-рыжие, 1,5 т.р. Т. 8-950-569-21-44.

• Продам щенков той-фокстерьера, очень красивые, от титул. родителей, док. РКФ, рост взрослой собаки 26-28 см. Т. 8-904-100-85-65.

• Продам щенков тоя, мальчик и девочка, недорого. Т. 8-950-569-21-44.

• Отдам щенков, родились 21 октября. Т. 8-904-274-95-49.

• Отдам котят в добрые руки, мальчик черный с белой грудкой, пятнистая 3-цветная девочка. Т. 8-912-944-46-59.

• Отдам котят в хорошие руки. Т. 8-912-949-20-46, Павел.

• Продам бенгальских котят, воспитанные, ласковые, документы. Т. 8-904-272-76-46.

• Продам морских свинок, девочки, скинки, крестед и г/ш. Т. 8-904-100-85-45.

• Продам волнистых попугайчиков, птенчики и взрослые. Т. (8-8216) 75-77-61.

• Продам шиншиллу с большой клеткой, принадлежностями и кормом, в связи со срочным переездом, 10 т.р. Т. 8-904-230-90-60.

• Аквариумные растения: гидрофила, криптокорина, роголистник, 10-25 см. Т. 8-904-226-34-10.


• Продам девочку дегу (чилийская белка), маленькая, шустрая, активная, забрать можно после 5 декабря. Т. 75-77-61.

• Продам померанского шпица, мальчик, рыженький, без род. Т. (8-8216) 75-77-61.

• В продаже малыши китчи, голые и пуховички, маленькие, красивые, недорого. Т. 8-904-100-85-45.

• Продаются улитки, сухопутные

**ООО «РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ»**  
**КРЕСТЫ, ГРОБЫ (БАРХАТ) – от 5 000 р., ОДЕЖДА, ВЕНКИ и т.д.**  
**МАРАМОР ПАМЯТНИКИ ГРАНИТ**  
**Принимаем заказы на 2016 г.**  
**участникам ВОВ и боевых действий**  
**ПАМЯТНИКИ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ БЕСПЛАТНО**  
**РАССРОЧКА, БЕСПЛАТНОЕ ХРАНЕНИЕ**  
**г. Сосногорск, ул. Первомайская, 6, т. 6-76-51**



ахатины фулики и родации, 100 р. Т. 8-904-100-85-45.

- Продам девочку, мальтипом, «кремовое облако», приучена к пеленке и лотку, очень чистопл. и самост., не линяет, некрупная, 1.5 мес., 12 т.р. Т. 8-950-569-21-44.
- Продам красивую девочку от мальтезе и шпица, кремовая, не линяет. Т. 8-950-569-21-44.
- Продам рыбок скалярия кои, 7 мес., 3-цв., 100 р., каждая 4-я рыбка в подарок. Т. 8-963-558-45-50.
- Продам козлика. Т. 8-965-862-91-34.

## 6. УСЛУГИ

### Ремонт помещений

- «СеверСлом» - слом стен, разбор полов и дачных домиков, ваннные комнаты, от 90 р/кв.м. Вынос и вывоз любого мусора. Аренда отбойного молотка. Т. (8-8216) 79-35-36.\*
- Ремонт квартир. Т. (8-8216) 79-42-67.\*
- ООО «Комизлектротовары» предоставляет услуги квалифицированного э/монтажа. Возможны оптовые поставки электротоваров. Т. 8-904-201-96-15.\*
- Ремонт ванных комнат, полы, гипс. Недорого. Т. 8-904-273-48-99.\*
- Сантехник. Т. 8-912-566-71-85.\*
- Замки: открываем, меняем, врезаем. Т. 8-912-949-80-20.\*

### Ремонт техники

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

### Автосервис

- Ремонт а/м «Дэу-Нексия», «Дэу-Матиз». Т. 8-904-236-02-74, Сергей.\*

### Грузоперевозки

- Домашние переезды по России

и Коми. **Выгодные предложения.** Т.: 8-904-273-44-69, (8-8216) 79-44-69.\*

• Выгодные переезды в Россию попутным грузом. Т. 8-904-273-49-48.\*

Вывоз и вывоз любого мусора. Таконы. Т. (8-8216) 711-935.\*

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

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

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

• Грузоперевозки, термос, 3.5 т, в любых направлениях по РК и РФ. Т. 8-912-105-63-59.\*

### Юридические услуги

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

### Учебный сервис

• Языковой центр Sunny Kids. Английский язык с 2 лет по уникальной авторской методике. Английский для малышей 2-6 лет. Английский для школьников 7-18 лет. Разговорный английский для взрослых. vk.com/sunny\_kids2015. Т.: 8-912-543-34-23, 8-912-138-64-44, Ухта, пр. Космонавтов-5/2, вход «НЭП».

Курсы кройки и шитья. Т. 8-912-948-45-00.\*

### Услуги. Разное

**ВЕДУЩАЯ ВАШЕГО ПРАЗДНИКА**  
**ОЛГА ЗОЛИНА**  
**8-904-273-57-19**  
 Реклама

• Сборка/разб. мебели. Т. (8-8216) 79-42-67.\*

• Физкультурно-оздоровительный комплекс предоставляет следующие виды услуг: аренда спортивного зала, сауна, массажный кабинет, трена-

жерный зал. Заключаем договоры с организациями и частными лицами. Адрес: Сосногорск, 6 мкр-н-35. Т.: 6-86-97, 8-912-118-98-12.\*

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

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

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

• Сборка мебели. Т. 8-908-718-16-06.\*

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

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

## 7. ОБРАЩЕНИЯ

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

• Приход Храма Рождества Пресвятой Богородицы с.Онежья Княжпогостского р-на приглашает мастеровых людей оказать помощь в обустройстве церковного дома и Храма. Возможны краткосрочные выезды на выходные. Т. 8-922-592-20-20.\*

## РАСПРОСТРАНЕНИЕ ВАШИХ ЛИСТОВОК

76-12-43

• Приход храма Архистратига Михаила г.Ухты молитвенно обращается к горожанам оказать посильную помощь в размере 80 тысяч рублей, необходимую на проведение инженерных изысканий и топографических работ земельного участка по ул. Интернациональной под планируемое строительство храма. Посильную милость можно передать настоятелю храма протоиерею Якову Язеву (т. 8-912-102-17-57), а также можно перевести на расчетный счет 40703810628190009103, Ухтинское отделение № 8617 ОАО «Сбербанк России», кор.счет 30101810400000000640 в отделении НБ Республики Коми, ИНН 7707083893, БИК 048702640, КПП 110202001, ОГРН 1027700132195, ОКПО 09138409.

### Доводим до сведения

• Спортивный комплекс «Метеор» предоставляет спортивный игровой зал для проведения спортивных мероприятий по футболу, волейболу, баскетболу и другим игровым видам спорта. Заключаем договоры с организациями и частными лицами. Адрес: Сосногорск, ул. Гоголя-10. Т.: 6-86-97, 8-912-118-98-12, e-mail: himik67@rambler.ru.\*

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

### Находим, потери

• Нашедшего фотоаппарат Canon в р-не озера прошу вернуть за вознагражд. Т. 8-912-148-66-57.

**НЭП «ВКонтакте»**

**<http://vk.com/nepsite>**

## КОРОТКО О ГЛАВНОМ

## Злые склонности

Один благочестивый человек решил удалиться от мирской суеты и скрылся в пустыне, чтобы больше угодить Господу и стать ближе к Нему. Жил он уединенно, заповеди исполнял, молился и просиял своими подвигами о Господе. Слава о пустынноике разнеслась повсюду. Однажды пришел к нему юноша и спросил;

— Отче, как искоренить в сердце злые склонности?

— Скажи мне, — ответил старец, — смог бы ты вырвать из земли неукоренившийся саженец?

— Конечно смог бы! — ответил юноша.

— А вот это дерево? — указал пустынноик на старый дуб.

— Нет, отче, — отвечал юноша, — вырвать с корнем это дерево было бы мне не по силам.

— Вот так и злые склонности, и привычки дурные, — сказал старец. — Пока не укоренились они в сердце твоём, вырвать их легко. Когда же пускают они корни глубокие, истребить их бывает сложно.

## Отец и сын

Как только поезд тронулся, он высунул руку в окно, чтобы почувствовать поток воздуха и вдруг восхищённо закричал:

— Папа, видишь, все деревья идут назад!

Пожилой мужчина улыбнулся в ответ.

Рядом с молодым человеком сидела супружеская пара. Они были немного сконфужены тем, что 25 летний мужчина ведет себя, как маленький ребенок.

Внезапно молодой человек снова закричал в восторге:

— Папа, видишь, озеро и животные... Облака едут вместе с поездом!

Пара смущенно наблюдала за странным поведением молодого человека, в котором его отец, казалось, не находил ничего странного.

Пошёл дождь, и капли дождя коснулись руки молодого человека. Он снова переполнился радостью и закрыл глаза. А потом закричал:

— Папа, идет дождь, вода трогает меня! Видишь, папа?

Желая хоть чем-то помочь, пара, сидящая рядом, спросила пожилого мужчину:

— Почему Вы не отведете сына в какую-нибудь клинику на консультацию?

Пожилой мужчина ответил:

— Мы только что из клиники. Сегодня мой сын первый раз в жизни обрел зрение...

По материалам сайта:  
[www.smisl-zhizni.ru](http://www.smisl-zhizni.ru)

# Самые глупые бизнес-решения в истории

Фото из сети интернет



**Умное и дальновидное решение ведет к успеху, а вот глупое и близорукое... Трудно даже представить, насколько разорительным может оно оказаться. Порой компании с капитализацией в сотни миллионов долларов теряли лидерство или даже исчезали со сцены в считанные месяцы только из-за того, что разработали неверную стратегию или не увидели потенциала в каком-то новом продукте.**

## 1. Ford Model T: нарциссизм как путь к катастрофе

Когда Генри Форд в 1908 году вывел на рынок свою знаменитую Model T, в мире уже существовали другие марки автомобилей. Причем некоторые были даже более дешевыми, но ни одна из них не представляла собой такого сочетания инноваций и надежности. Этим Model T и была обязана своему успеху. В течение нескольких последующих лет марка только дешеветь, и казалось, что уже никто не потеснит компанию Форда.

К середине 1920-х стали заметны признаки кризиса. Дело в том, что Форд воспринимал свое детище как само совершенство, он оберегал Model T от каких-либо вмешательств в дизайн и техническое оснащение. В 1925 году, более чем через 15 лет после появления, она выглядела примерно так же, как и раньше: была все таким же устаревшим «жучком» с архаичной трансмиссией, высоким уровнем шума и слабым четырехцилиндровым двигателем. Помощники и даже конкуренты советовали Генри Форду поменять дизайн и «внутренности» машины, однако он продолжал почитать на лаврах.

В то время как конкуренты не дремали: в 1923 году доля рынка, принадлежавшая Ford, составляла 57%, но уже к 1925 году упала до 45%, а к 1926 г. — до 34%. Конкуренты продолжали уверенный рост, и в 1927 году Форд, наконец,

прислушался к советам, объявил, что модель будет обновлена. Но к тому времени компания Форда уже проиграла битву, в том самом 1927 г. Chevrolet впервые за всю историю продала больше машин, чем Ford. В 1929 году компании удалось вернуть себе первое место благодаря хорошим продажам новой Model A, но Chevrolet снова забрала первенство уже в следующем году и больше никогда не отдавала его Ford.

Похожую ошибку сейчас, кажется, совершает компания Apple, которой уже не первый год настоятельно советуют увеличить экран iPhone, но она, к сожалению, остается глуха к советам. Многие из солидных акционеров компании утратили веру в нее и избавляются от акций, как, например Дональд Трамп.

## 2. Деcca и The Beatles: губительная вкусовщина

В декабре 1961 года менеджер крупного британского звукозаписывающего лейбла Деcca отправился в Ливерпуль, чтобы послушать игру местной группы, созданной четверьмя юношами. Через несколько недель директор студии Дик Роуи, лично присутствующий на прослушивании, прислал менеджеру группы письмо, где говорилось, что Деcca не заинтересовалась коллективом — уж слишком они похожи на популярную группу The Shadows! В своем письме Роуи также указал, что гитарный квартет — устаревшая форма для рок-группы: их почти нет в мире, и скоро они вымрут совершенно. Надо ли говорить, что группа называлась The Beatles? Вскоре после этих событий «ливерпульская четверка» подписала контракт со студией EMI Records и за несколько лет превратилась в самый популярный поп-коллектив в мире. Заодно задав «классическую» форму для рок-группы — гитарный квартет.

Продолжение следует.  
<http://journal.dasreda.ru>



Фото из сети интернет

### **Расскажите об уменьшении Единого налога на вмененный доход (ЕНВД) на страховые взносы, уплаченные предпринимателем за себя.**

Согласно п. 2.1 ст. 346.32 Налогового кодекса РФ индивидуальные предприниматели, не производящие выплаты и иные вознаграждения физическим лицам (не имеющим наемных работников), уменьшают сумму ЕНВД на уплаченные страховые взносы в Пенсионный фонд Российской Федерации и Федеральный фонд обязательного медицинского страхования в фиксированном размере.

С 2013 г. действуют новые правила уменьшения ЕНВД на сумму страховых взносов для предпринимателей. Напомним их:

- (если) у ИП есть работники, то он может уменьшить ЕНВД на сумму уплаченных с их выплат страховых взносов, но не более чем на 50% суммы налога;
- (если) ИП ведет деятельность в одиночку, то он может уменьшить ЕНВД на сумму уплаченных за себя взносов без каких-либо ограничений.

Сумма уплаченных страховых взносов в фиксированном размере уменьшает сумму ЕНВД только за тот налоговый период (квартал), в котором данный фиксированный платеж был уплачен.

### **Можно ли подать заявку на государственную регистрацию в качестве индивидуального предпринимателя по сети интернет?**

Да. Онлайн-сервис ФНС России «Подача заявки на государственную регистрацию в качестве индивидуального предпринимателя» позволяет физическим лицам, регистрируемым в качестве индивидуального предпринимателя, направить заявку на государственную регистрацию по сети интернет. Для получения свидетельства о государственной регистрации потребуется личный визит в налоговую инспекцию. Приложение доступно также и для мобильных устройств. Подать заявку на государственную регистрацию в качестве индивидуального предпринимателя можно и с помощью сервиса «Подача электронных документов на государственную регистрацию».

### **Что надо знать об уменьшении Единого налога на вмененный доход (ЕНВД) на страховые взносы, уплаченные предпринимателем за работником?**

Подпунктом 1 п. 2 ст. 346.32 Налогового кодекса РФ установлено, что плательщик ЕНВД, который имеет наемных работников, может уменьшить исчисленную за квартал сумму налога на страховые взносы:

- на обязательное пенсионное страхование;
- обязательное социальное страхование на случай временной нетрудоспособности и в связи с материнством, а также от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний;
- обязательное медицинское страхование.

Причем уменьшение производится не на все перечисленные страховые взносы. А только на те, которые плательщик ЕНВД уплатил (в пределах исчисленных сумм) в данном налоговом периоде при выплате вознаграждений работникам. Кроме того, величина ЕНВД не может быть уменьшена на сумму упомянутых расходов более чем на 50 процентов.

### **ПРАВОВЫЕ НОВОСТИ РФ**

**Со следующего года «упрощенщики» не будут учитывать в доходах суммы НДС, полученные от покупателей товаров, работ и услуг в связи с выставлением им счетов-фактур с выделенной суммой налога.** Об этом напомнил Минфин России в письме от 21.08.2015 г. № 03-11-11/48495.

Авторы комментируемого письма отмечают, что налогоплательщики на УСН не признаются плательщиками налога на добавленную стоимость (п. 3 ст. 346.11 НК РФ). Исключение составляют суммы налога, которые уплачиваются: – при ввозе товаров на территорию РФ и иные территории, находящиеся под ее юрисдикцией; – на основании ст. 174.1 НК РФ, т.е. при осуществлении операций в соответствии с договором простого товарищества (договором о совместной деятельности), договором инвестиционного товарищества, доверительного управления имуществом или концессионным соглашением на территории РФ. Если же если «упрощенщик» выставляет счет-фактуру с выделенным НДС, то он обязан перечислить в бюджет соответствующую сумму налога (п. 5 ст. 173 НК РФ). Кроме того, полученный от покупателя НДС необходимо включить в доходы и, соответственно, начислить на его величину единый налог. Однако с 01.01.2016 г. вступают в силу поправки в НК РФ, внесенные Федеральным законом от 06.04.2015 г. № 84-ФЗ. С указанной даты плательщики УСН должны будут учитывать доходы в соответствии с п. 1 и п. 2 ст. 248 НК РФ. То есть при расчете суммы доходов из нее будут исключаться суммы налогов, предъявленные налогоплательщиком покупателю.

**Организации и ИП, которые применяют упрощенную систему налогообложения, могут платить страховые взносы во внебюджетные фонды по пониженным тарифам.** Для этого они должны осуществлять один из «льготных» видов деятельности и получать по этому виду деятельности не менее 70% от общего объема доходов. Минтруд России в письме от 29.09.2015 г. № 17-4/10/ОФГ-1357 разъяснил, что при определении этого соотношения «упрощенщики» не вправе суммировать доходы от нескольких «льготных» видов деятельности.

Пониженный размер страховых взносов для организаций и предпринимателей на УСН установлен ч. 3.4 ст. 58 Федерального закона от 24.07.2009 г. № 212-ФЗ (далее — Закон № 212-ФЗ). Такие налогоплательщики перечисляют взносы в ПФР по ставке 20% и не платят взносы на обязательное медицинское страхование и на обязательное социальное страхование. Перечень видов деятельности, при осуществлении которых «упрощенщики» могут воспользоваться пониженными тарифами страховых взносов, приведен в п. 8 ч. 1 ст. 58 Закона № 212-ФЗ. Специалисты Минтруда отмечают, что для цели применения пониженных тарифов взносов основным видом экономической деятельности плательщика (доход по которому должен составлять не менее 70%) признается только один вид деятельности, указанный в данном пункте. Суммирование доходов от осуществления нескольких «льготных» видов деятельности Законом № 212-ФЗ не предусмотрено.

**В**едущая программы «Доброе утро» на Первом канале Ольга Ушакова раскрыла секреты своей точеной фигуры, рассказала о неудачном опыте похудения и счастливых кулинарных открытиях, любимых блюдах полинезийской кухни и о том, как приучает своих дочерей – девятилетнюю Дарью и восьмилетнюю Ксению – к кулинарии...

– Ольга, Вы такая утонченная. Не удивлюсь, если скажете, что совсем не едите сладкого и мучного!

– Как раз наоборот: очень люблю разные пироги, например, со свежими ягодами и фруктами или яблочную шарлотку. Сама их готовлю, в зависимости от сезона меняю состав фруктов и ягод, а тесто оставляю одним и тем же. Люблю горький шоколад. Как-то давно себя приучила есть только его, и теперь на обычный молочный уже не тянет. Да к тому же, горький шоколад полезен, содержание какао-бобов в нем не менее 70 процентов, поэтому в таком шоколаде я себе не отказываю.

Если говорить о ресторанных десертах, то очень люблю панакоту, еще мне очень нравятся «Шоколадные бомбы» – так этот десерт называют в Москве, а в зарубежных ресторанах он именуется по-разному. Это французский десерт: когда ты разламываешь хрустящую корочку, то из нее вытекает горячий шоколад, который буквально тает во рту. Обычно его подают с мороженым.

– Но по вашей фигуре совсем не скажешь, что Вы – любительница пирогов...

– Дело в том, что их я ем на завтрак. С утра до обеда всегда позволяю себе все, что хочу. Завтрак мне помогает зарядиться энергией. Если не поем утром, то вообще никуда с места не сдвинусь! Специально встаю на 15 минут пораньше, чтобы подкрепиться перед работой. Либо привожу с собой завтрак в «Останкино», если остаюсь там ночевать, то он ждет меня уже готовый с вечера. Мой организм требует правильного питания. Видимо, выработалась многолетняя привычка, и мне уже не важно: проснулась я в четыре или девять часов утра – первым делом нужно позавтракать, причем сытно, чтобы энергия была. И в первую очередь это сладкое – но полезное сладкое, чтобы мозг проснулся и активизировался, сразу ощутить прилив энергии.

# Ольга Ушакова: «В Таиланде туристов дурят дурианом»

**Но теледива уверена: побывать там и не попробовать этот плод – считай, что зря съездил».**



Фото из сети инетрнет

– Кстати, многие ведущие признаются, что во время съёмочных дней на перекус, не говоря уже о полноценном приеме пищи, не всегда находят времени. Вы с таким сталкивались?

– На легкий перекус у меня в машине всегда есть батончики из сухофруктов, орехов и семечек, которые продают в супермаркетах. Когда работала в «Новостях», а моя смена длилась порядка двенадцати часов, то в «Останкино» привозила сумку, полную контейнеров с едой. В первых, действительно, иногда не успеваешь куда-то выбежать поесть, а тут я могла читать что-то на экране компьютера и параллельно есть. Это, может, и не совсем правильно, но дает

возможность поддерживать себя в нормальной рабочей форме. А во-вторых, есть вероятность того, что в буфете ты можешь купить что-то несвежее (в жизни всякое бывает). Тогда вести эфир уже будет сложно. Несколько моих коллег попадали в подобные ситуации, потом очень страдали. И я стала ходить на работу со своей едой. Так и надежнее, и вкуснее: все домашнее, свежее и приготовлено своими руками.

– То есть при таком графике Вы еще успеваете и сами готовить?

– У меня есть помощница по хозяйству. Но в случае чего, все могу сделать сама: и пироги испечь, и блюда, которые с собой на работу беру. Просто на это

Фото из личного архива Ольги Ушаковой



не всегда хватает времени. Да и даже когда готовлю не сама, в любом случае я всегда предварительно объясняю, как должно быть приготовлено то или иное блюдо.

– А есть блюдо, которое Вы никому не доверяете делать?

– Да – ризотто. Ни у кого оно не получается таким, как у меня. Есть правильный рецепт самого ризотто, и если его вкусно приготовить, то потом в него можно добавлять уже все, что угодно. Поскольку не ем мясо, то готовлю его либо просто с соусом песто, либо с грибами и помидорами черри. А для своих домашних могу уже отдельно приготовить что-то мясное, и потом в конце вмешать эту добавку.

– Как давно Вы стали вегетарианкой?

– Не ем мясо с 16 лет. Но когда была беременна, по настоянию врача ела птицу. А вегетарианствовать начала в институтские времена, когда жила в одной комнате с девушкой, которая на тот момент уже давно обходилась без мяса. Мы с ней тогда готовили и ели вместе. И как-то так получилось, что я со временем стала есть все меньше мяса. А потом мне стало интересно: смогу ли вообще от него отказаться? Смогла! Потом со временем привыкла, и к мясу

больше не тянуло. Не ела его порядка восьми лет. Потом пока вынашивала дочку, мясо птицы скорее закидывала в себя, не получая никакого удовольствия – просто так было надо. Но как только перестала кормить второго ребенка, сразу же вернулась в вегетарианство, на этот раз уже более осознанно.

– Это связано с какими-то убеждениями, или замечаете, что без мяса лучше себя чувствуете?

– Знаю, что у вегетарианства есть много как сторонников, так и противников. Не буду лицемерить, говоря, что мне очень жалко животных. Я ношу сумки и обувь из кожи и понимаю, что это равнозначно: глупо не есть мясо из жалости к животным, и при этом использовать их кожу. Но мне кажется, организм может получать энергию и через другую пищу.

– А на диетах Вам сидеть приходилось?

– Один раз был такой опыт – лет в 15. У меня сестра тогда придерживалась жесткой диеты, я решила попробовать за компанию. Закончилось все это употреблением большого количества пищи. Две недели сидела на капусте с огурцами, а потом сорвалась. После мне было так плохо, что родители хотели вызывать врача. И с тех пор на диетах не сижу. Но если мне срочно нужно привести себя в форму, то просто сокращаю объем порций: продолжаю есть все, что люблю, но в меньшем количестве и в разумное время. Естественно, не ем перед сном. Не употребляю сахар. Несмотря на то что люблю пироги, все они приготовлены определенным образом. Сахар заменяю фини-

ками, из которых также можно делать карамель. Этот плод придаст сладость чему угодно, к тому же, он еще и полезен. В печенье добавляю изюм – он тоже дает сладость. А творожок ем, подсластив его ложкой меда. Ну и когда для выпечки необходим именно сахар, в крайнем случае использую кокосовый: у него гликемический индекс гораздо ниже, по сути, это диетический продукт. Дома обхожусь также без жареных продуктов – готовлю на гриле.

– Ольга, коль Вы уже не раз упомянули о своем любимом лакомстве – пирогах – скажите, когда начали их готовить?

– Когда была маленькая, очень любила сама придумывать рецепты пирогов, исходя из того, какие продукты лежали в холодильнике. При этом готовить их меня никто не учил: родители работали, их никогда не было дома, но мама всегда оставляла нам котлеты и суп. Мы с сестрой сами придумывали себе десерты: брали из нашего огорода ягоды и фрукты, резали их, добавляли яйца, молоко, что-то из всего этого намешивали, но получалось очень вкусно! (улыбается)

– А есть ли у Вас какой-то особенный рецепт пирога?

– Самый необычный, пожалуй, сладкий пирог из кабачка. Какое-то время я училась в Дании и жила там по обмену в семье. Мать гостеприимного семейства научила меня готовить такой пирог. Его делают из натертых кабачков с добавлением яиц, сахара и муки. Рецепт совсем простой, но в итоге получается очень вкусный пирог без малейшего намека, что он приготовлен из овощей.

– Как я понимаю, дочка Дарья



Фото Елены Черниной

и Ксения сейчас в том возрасте, когда Вы сами приобщались к приготовлению блюд. Они уже помогают Вам на кухне?

– У меня только младшая интересуется кулинарией. Старшая Дарья к этому абсолютно равнодушна. Иногда, когда мы делаем печенье, она вырезает формочками собачек и кошечек. А Ксюша очень любит готовить. Я уже научила ее делать яичницу, омлет, французские тосты и песочное тесто для печенья. Она тоже фантазирует, как и я в детстве, но с гораздо большим размахом, поскольку на кухне огромный выбор ингредиентов. Иногда у нее получаются очень интересные сочетания, поскольку она не ограничивает себя какими-то шаблонами, например, может добавить корицу туда, куда я бы никогда ее не положила, а в итоге получается неожиданно вкусно. Ксюша и десерты так делает: ломает кусочками печенье, заливает йогуртом, добавит корицу и кокосовую стружку, накидает туда кусочки фруктов – и очень даже хороший десерт получается.

– Вы с семьей довольно много путешествуете. Во время поездок Вас что-то удивляло в кухнях других стран?

– В одном итальянском ресторане попробовала салат из сырой цветной капусты. Я ее не очень люблю, а уж тем более в сыром виде. Но этот салат был сделан таким чудесным образом, что блюдо получилось невероятно вкусным. Так и не поняла, в чем секрет, потому что все было просто: миндаль, тонко потертые соцветия цветной капусты и какой-то незатейливый соус. Но в этом и заключается искусство кулинарии: скомбинировать все так, чтобы ни один ингредиент не перебивал другой, и из сочетания вкусов получалось изысканное

блюдо... Не могу устоять перед жареной во фритюре моцареллой. Это блюдо подают в итальянских ресторанах, и тоже очень вкусно! Первый раз я ее попробовала, как ни странно, в Англии, а не в Италии, в ресторане моего друга. Он меня на это блюдо и «подсадил». Это как раз тот случай, когда количество калорий не имеет значения, потому что безумно вкусно.

– Какие кухни еще произвели на Вас впечатление?

– Еще мне нравится полинезийская. Правда, сама никогда не была в Полинезии, и могу судить только по ресторанам, в которых ее готовят. В ее основе рыба и морепродукты, приготовленные необычными способами, например маринованные в кокосовом молоке с лимоном. А еще в полинезийской кухне интересно сочетают фрукты с другими продуктами, например в салатах. Ну и, конечно, обилие специй.

– А были у Вас какие-то кулинарные разочарования?

– Необычный опыт был с фруктом дурианом, который в Таиланде является чуть ли не национальным достоянием. Он очень душно пахнет, но при этом местные жители уверяют, что безумно приятен на вкус. Пробовать его нужно, но вдыхая, тогда якобы можно прочувствовать его вкусовые достоинства.

– И Вы, конечно, попробовали. Ну и как?

– Фрукт и фрукт – какая-то мякоть невнятная. Но пахнет при этом жутко. Так что в целом я была не в восторге. Но такова традиция: побывать в Таиланде и не попробовать дуриан – считай, что зря съездил.

Екатерина Шитикова  
ИА «Столица» специально  
для еженедельника «НЭП»

Фото из сети интернет



# Как обрести и сохранить состояние спокойствия

Большинству наших современников кажется, что спокойствие – недоступная роскошь: если кто-то пытается доказать обратное, над ним просто саркастически смеются. Люди привыкли так думать, и многим это даже нравится. На самом деле, это заблуждение и весьма опасное, ведь в этих условиях растет молодое поколение. Если не научить детей и подростков сохранять спокойствие сегодня, что будет с нашим миром завтра?



Рисунок из сети интернет

(Окончание)

Развить взрослость можно в любом возрасте – это никогда не поздно, и первый шаг – взять на себя ответственность за все свои эмоции и переживания. На уровне интеллекта эту ответственность осознают многие, но в критических ситуациях люди забывают обо всем и реагируют как запрограммированные автоматы, а потом винят себя в несдержанности и вспыльчивости. Первая помощь здесь – глубокое дыхание: тот самый метод, о котором тоже слышали все, но не все используют. Такое дыхание позволяет добавить в кровь кислорода, как правило, в проблемных ситуациях часто не хватает воздуха, хотя вокруг его достаточно, и помогает быстро снизить эмоциональное напряжение. Попробуйте проверить. Немного успокоившись, тут же задайте себе вопросы:

почему я так возбужден? Так ли ведут себя взрослые? Иногда этого бывает достаточно, чтобы вернуть самообладание почти полностью.

Хорошо, если в вашем окружении есть люди, заслужившие уважение окружающих своей способностью к самоконтролю. Тогда можно представить, как бы они повели себя в подобной ситуации – тоже очень помогает. Здесь же можно использовать способ «смотреть со стороны»: научиться наблюдать за другими людьми, когда они раздражены и ведут себя агрессивно. Зрелище неприятное, но надо каждый раз представлять на их месте себя. Тогда в трудный момент эта картинка будет включаться автоматически, и спокойствие довольно быстро вернется – никому не хочется выглядеть «монстром» или «мегерой».

## Живите в светлом настоящем

Есть и другие советы, которые мы редко принимаем всерьез, хотя они тоже отлично работают – вроде «Скорой помощи». Например, несколько минут смотреть на небо или попробовать представить мир с высоты птичьего полета; улыбнуться или представить свою связь со всей планетой и космосом; выпить воды или пойти прогуляться.

А еще каждому из нас стоит всегда помнить, что буквально все люди на Земле равны. Никогда не думайте, что вы лучше,

чем другие. Возможно, просто на данном этапе жизни вам повезло чуть больше, чем кому-то. Но кто знает, что будет завтра! Оставайтесь всегда Человеком, милосердным, понимающим, любящим. Уважайте окружающих вас людей, и люди будут уважать вас.

Подумайте также, что свое будущее создаем только мы сами – в нашем настоящем, которое есть здесь и сейчас. Поэтому, сохраняя спокойствие и помогая делать это другим, мы сами обеспечиваем себе жизнь полную любви и радости.

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

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

**ОТВЕТИМ!**  
[WWW.NEPSITE.RU](http://WWW.NEPSITE.RU)

## ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ДАЙДЖЕСТ СОБЫТИЙ


по материалам СМИ  
«Альманах событий «Ухта-2014»

Его можно приобрести  
в коммерческом центре  
Издательского Дома «НЭП»  
по адресу: пр. Космонавтов, 5/2,  
и книжных магазинах города

Справки по оптовым приобретениям  
по телефону **8(8216) 76-12-43**



Еженедельная газета бесплатных частных объявлений



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

Издание зарегистрировано Беломорским Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.

Свидетельство о регистрации СМИ  
ПИ № ФС 3-0677 от 14 ноября 2007 г.

Отпечатано в ОАО «Кожим республиканская типография»  
(г. Сыктывкар, ул. Савина, 81).

Тираж 3 000 экз. Распространяется бесплатно.

Перепечатка материалов допускается только по согласованию с редакцией. Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных и частных объявлениях.

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

Адрес редакции  
169300, Ухта, пр. Космонавтов, 5/2.  
8 (8216) 72-44-44 (бесплатные объявления),  
[www.nepsite.ru](http://www.nepsite.ru) (бесплатные объявления).

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

Ювелирный салон  
**СИЛВЕР**

**ПРЕДНОВОГОДНИЕ  
СКИДКИ  
ОТ 20 ДО 50%**

*Порадуй себя  
и своих близких!*

г. Ухта, Чибьюская, 1  
м-н «ЛАДА»

М-н "Руслан"	М-н "Людмила"	М-н "Лада"
-----------------	------------------	---------------

ул. Октябрьская

Реклама

**МОДНЫЙ  
ПОДВАЛ**

МАГАЗИН ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ  
И ОДЕЖДЫ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

**ОДЕЖДА  
ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ**

Ждем вас по адресу:  
г. Ухта, Ленина-5, ТД «Чайка», левое крыло, 1 эт.  
Адреса «ВКонтакте»: [vk.com/modny\\_podval](https://vk.com/modny_podval), [vk.com/mama\\_uhta](https://vk.com/mama_uhta)

☎ 8-908-69-777-48

## УХТА ↔ СЫКТЫВКАР

ежедневно с 2011 года!  
Ориентировочное время отправления **ЗАБИРАЕМ ИЗ СОСНОГОРСКА**

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

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

**700 р.**

Остановки по требованию: ЦРБ, Кардиологический центр

Билеты для отчетности, детские автокресла, бустеры

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

## ГРУЗОВИКИ

с кранами разной грузоподъемности

**ЭВАКУАЦИЯ АВТО**  
с полной погрузкой

**АВТОВЫШКА**

**ЯМОБУР**

**ЗАКРУТКА ВИНТОВЫХ СВАЙ**

Нал. и безнал. расчет, документы.

3 т, 10 м  
4 т, 14 м  
7 т, 20 м

800-008  
793-008

Реклама

## Сосногорск-Ухта-Сыктывкар

Время в пути 4 часа

Реклама

Wi-Fi  
DVD

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

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

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

89042091110  
89129476904

89042251252  
89042307770

\*ООО «Русфинанс Банк», Генеральная лицензия Банка России № 1792 от 13.02.2013 г.

## ТОП-окна

Теплые Окна Плюс®

### ОКНА «ЛЮКС»

смотри на мир через наши окна

Ухта, ТЦ «Бенилюкс», корпус Б, 2-й эт.  
Lux\_2009@mail.ru

## РЕМОНТ ПВХ-ОКОН

- Москитные сетки
- Балконы и лоджии
- Жалюзи
- Рулонные шторы
- Раздвижные пластиковые системы Slidos
- \*Кредит, рассрочка

8(8216) 777-164, 8-904-223-95-24

## ARTEC

ОКОННЫЕ СИСТЕМЫ.

С наступающим Новым годом!  
Оконные откосы в подарок!

ГODOVAYA СТРАХОВКА

подробности у менеджеров  
Ухта, 30 лет Октября, д. 4  
8(8216) 794-111

Сосногорск, 5 мкр-н, Дом быта  
5-03-72

10 ЛЕТ НА ЗАЩИТЕ КОМФОРТА

Реклама

## НОВОГОДНЯЯ АКЦИЯ!

от магазина «Дом Мебели»

Г. УХТА  
УЛ. СЕНЮКОВА, 4А  
КУХНИ - 8(8216) 790-00  
МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ - 8(8216) 790-600  
КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ - 8(8216) 790-610

Главный приз Диван

Главный информационный спонсор РКИ

001

\*Подробности акции узнавайте у продавцов-консультантов

## ЕВРООКНА

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

## БАЛКОНЫ И ЛОДЖИИ

## СТАЛЬНЫЕ РОССИЙСКИЕ ДВЕРИ С ТРЕМЯ КОНТУРАМИ

Межкомнатные двери, более 5000 моделей!

**АКЦИЯ! РОССИЙСКИЕ ДВЕРИ ПО ДОКРИЗИСНЫМ ЦЕНАМ!**

от 3500 р.  
от 2500 р.

КРЕДИТ\* РАССРОЧКА СКИДКИ

## ОКНА и ДВЕРИ «СТРАЖ»

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

Реклама