

салон оптики
г. Ухта, ул. Оплеснина, 5
(8216) 76-17-73

29, 30, 31 мая 2015 г.
скидка 30%
НА ВСЁ!

Реклама
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Лицензия № 00-11-01-000962 от 07.03.13г.
Лицензия № 99-03-000497 от 23.08.11 г.

Дайте малышке шанс...

Всем миром

стр. 6

К труду и обороне – готовы! стр. 10

Лучший по профессии



Имя начальника пожарной части № 161 Виктора Бажукова занесено на республиканскую Доску почета!

Фото из архива Виктора Бажукова

стр. 4

Тайбала www.taibala.ru
РОДНАЯ ОКОННАЯ КОМПАНИЯ

БЕСПРОЦЕНТНАЯ РАССРОЧКА

8(8216) **700-800**

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

БЕСПЛАТНЫЙ МОНТАЖ
БЕСПЛАТНЫЙ ВЫВОЗ МУСОРА

Реклама

Реклама www.korall-plus.ru

Коралл ПЛЮС **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
- Удаление любой сложности
- Удаление зубов
- Все виды протезирования
- Рентгенология

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

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

ЛО-11-01-000992 от 8 мая 2013 г.

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

«Строитель»

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

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

Реклама

Ортодонтия «РАДУГА»

- Исправление прикуса в любом возрасте
- Современный и индивидуальный подход к диагностике, профилактике и лечению зубочелюстных аномалий
- Брекет-системы, трейнеры
- Все виды лечения зубов и десен
- Протезирование

Никогда не поздно исправить неровные зубы...

(вр.-ортодонт **Ковбас Н.Б.**)

Адрес: г. Ухта, ул. Октябрьская, 25, 2 эт.
Т.: 8(8216) 76-000-3, 8(91294) 76-85-33

ИНН 11-0255666 ОГРН 107110300894

Реклама

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, www.oknomarket-komi.ru

Реклама

Денежные займы

г. Сосногорск, ул. Оплеснина, 5
тел. 8-912-962-16-37

Оформление за 10 минут!

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 «Ростовщик», ОГРН 1122932000632. Регистрационный номер записи в госреестре микрофинансовых организаций 2110229001614.

Реклама **СЕТЬ МАГАЗИНОВ**
«Дом мебели»



г. Ухта, Пионергорский пр-д, За,
т. 8(8216) 74-85-86

**СКИДКИ
ДО 25%**



- 1 этаж** Кухни
Столы
Стулья
Шкафы-купе
- 2 этаж** Мягкая мебель
- 3 этаж** Гостиные
Стенки
Горки
Спальни
Обеденные группы
- 4 этаж** Прихожие
Офисная мебель
Детская мебель

г. Ухта, ул. Сенюкова, 4а,
т. 8(8216) 790-600

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ
МАГАЗИН АВТОЗАПЧАСТЕЙ
ДЛЯ ЯПОНСКИХ АВТОМОБИЛЕЙ**

АВТОЗАПЧАСТИ



**ТОЛЬКО У НАС В НАЛИЧИИ
БОЛЕЕ 7000 НАИМЕНОВАНИЙ -**

фильтры, ремни, детали подвески,
подшипники, помпы и др.

Японские масла **IDEMITSU**
Профессиональные консультации
и высокое качество
обслуживания.



Работаем с предприятиями.
Наличный и безналичный
расчет, **КРЕДИТ**.

ЮАО «ОТП Банк», ген. лиц. ЦБ РФ №2766 от 04.03.2012 г.

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



**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ МАГАЗИН ЗАПЧАСТЕЙ
ДЛЯ КОРЕЙСКИХ АВТОМОБИЛЕЙ**

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

Реклама



Торговая сеть



Ухта, Ленина-14
Ухта, Ленина-45
Сосногорск, 6 мкр-н-8
Н.Одес, Школьная-4

ТОВАРНЫЙ ЧЕК

Ждем вас в наших магазинах!



Скидка - 7%

Скидка - 10%



Скидка - 25%



Скидка - 30%



Праздничные скидки ко Дню защиты детей на игрушки в Торговой сети «Умка»

Реклама

**ФАНЕРА, УТЕПЛИТЕЛЬ
ЛАМИНИРОВАННАЯ ДВП
ЛАМИНИРОВАННАЯ ДСП
БРУС-ЛАГА, ДСП, ДВП
ПРОФНАСТИЛ, МЕТАЛЛОПРОКАТ
ОЦИНКОВАННЫЙ ЛИСТ, ЭЛЕКТРОДЫ**

ООО "Арена"

г. Ухта, ул. Железнодорожная, 16а, склад №42 (Раб. пос., центр. база)
Телефоны: 8(8216) 75-16-84, 75-17-26. E-mail: stroitrest@inbox.ru

**Доставка по городу -
БЕСПЛАТНО**

ПОКУПАЙТЕ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

Выделяем НДС.

На страже безопасности

Фотографии с сайта: www.ppsrk.ru.



Глава Коми Вячеслав Гайзер: «Мы собрались, чтобы чествовать тех, кто своим трудом не просто прославляет коллективы, но и делает жизнь в своих городах и районах комфортнее для всех жителей. Мы чествуем тех, кто своим примером показывает молодежи, что труд является основной ценностью в жизни».

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

Первого мая на Стефановской площади Сыктывкара прошло чествование победителей республиканских конкурсов профессионального мастерства. Традиционно в этот день Доска почета пополнилась и новыми именами героев труда. Среди лучших по профессии оказался и наш сегодняшний герой – начальник пожарной части № 161 Управления противопожарной службы и гражданской защиты Виктор Бажуков.

– Виктор Григорьевич, недавно Ваше имя было занесено на республиканскую Доску почета. Нашим читателям, конечно же, интересно, откуда Вы, где работали раньше?

– Родился я в поселке Приуральский Троицко-Печорского района. Более десяти лет прора-

ботал там в отделе внутренних дел на различных офицерских должностях, а с 2011 года тружусь в ГКУ РК «Управление ППС и ГЗ».

– Когда возникло подразделение, которым Вы руководите, и за безопасность какой территории ваш личный состав несет ответственность?

– В Войвоже пожарное подразделение функционирует уже почти пятьдесят лет, но вот пожарная часть № 161 противопожарной службы Республики Коми была образована лишь в январе 2009 года. В зону нашей сегодняшней ответственности входит четыре близлежащих населенных пункта, на территории которых проживает 4 290 человек. Я в статусе начальника уже два года.

– Личный состав – насколько он укомплектован?

– На все сто процентов. В Войвоже трудятся двенадцать пожарных, а в отдельном посту № 1 поселка Верхнеижемский,

который был открыт 1 января 2012 года, шесть человек.

– Каковы основные задачи подразделения?

– В первую очередь – тушение пожаров и аварийно-спасательные работы на охраняемой территории. Совместно с собственниками и надзорными органами два раза в год проверяем состояние источников противопожарного водоснабжения, осуществляем противопожарную пропаганду и агитацию. Оказываем содействие в развитии добровольной пожарной охраны. Наша пожарная часть осуществляет взаимодействие с органами местного самоуправ-

ления по вопросам обеспечения пожарной безопасности, оказывает методическую помощь населению.

– А какие задачи стоят конкретно в 2015 году?

– В этом году перед нами стоит задача по совершенствованию профессиональной подготовки работников подразделения. Наши пожарные будут участвовать в республиканских конкурсах профессионального мастерства: «Лучшее звено газодымозащитной службы», «Лучшая команда по проведению аварийно-спасательных работ при ликвидации последствий дорожно-транспортных происшествий», «Лучший водитель пожарного автомобиля», «Лучший пожарный», «Лучший командир отделения», «Лучший начальник караула». Также продолжится укрепление материально-технической базы и развитие газодымозащитной службы.

Благодарю правительство республики за то внимание, которое оно уделяет развитию противопожарной службы. Пользуясь случаем, хочу заверить, что мы постараемся не снизить планку требований и всегда быть на страже безопасности жителей Сосногорского района и Республики Коми!

– В последние годы появляется все больше высотных зданий, используются новые материалы. Это накладывает отпечаток на вашу работу?

– Этот факт, конечно, создает некоторые трудности для работников пожарной охраны при выполнении задач. Но ведь и мы не стоим на месте! Постоянно проводим тренировки, отрабатываем методы спасения людей с этажей зданий с помощью пожарных лестниц, веревок, спасательных устройств. Много времени уделяется практической отработке поиска людей и их спасения из задымленных помещений силами и средствами газодымозащитной службы. Ну и, конечно же, огромное значение имеет теоретическая подготовка пожарных. Подразделение оснащено компьютерной техникой с постоянным выходом в интернет. Создана большая электронная библиотека, включающая в себя приказы, наставления, методические рекомендации, учебники и другую литературу по пожарной тематике.

– По Вашим наблюдениям, что чаще всего становится причиной пожаров?

– Причин возникновения пожаров очень много. Но основные из них – это неосторожное обращение с огнем, куда входят и неосторожность при курении, и детская шалость, и много чего



еще. В весенний период в результате людской беспечности по всей территории республики происходят палы сухой травы, часто площадь возгораний составляет не один гектар, огонь перекидывается на жилые дома, хозяйственные постройки и лесной массив, что приводит к большому ущербу. Еще я бы отметил нарушение правил устройства и эксплуатации печей, электрооборудования, транспортных средств и умышленный поджог.

Существуют и другие причины: нарушение правил эксплуатации бытовых газовых, керосиновых, бензиновых устройств, самовозгорание веществ и материалов, грозовые разряды и многое другое.

– Какой из пожаров стал самым большим испытанием для пожарной части № 161?

– Пожаров за эти годы было очень много. Один из последних – в 2014 году: в поселке Верхнеижемский горела животноводческая ферма. По прибытии нашего подразделения горела крыша и огонь уже переходил с чердака на здание. Боролись с ним более часа, да и еще в 35-градусную жару! В результате все животные были спасены, материальный ущерб оказался минимальным.

– Есть ли у вас проблемы в техническом оснащении пожарной части?

– Проблем в техническом оснащении мы не испытываем. За счет республиканского бюджета закупается современная пожарная техника, пожарно-техническое воо-



Войвож, Печорское шоссе, 9. Здание пожарного депо в кирпичном исполнении на три выезда. На вооружении находятся две автоцистерны.

ружение, аварийно-спасательный инструмент и оборудование газодымозащитной службы.

– Как строится взаимодействие между МЧС и региональными пожарными частями, каков механизм определения «сфер действия»?

– Существует «Регламент взаимодействия правительства РК и ГУ МЧС России по РК по решению некоторых вопросов в области гражданской обороны, защиты населения и территории от ЧС природного и техногенного характера, пожарной безопасности». Этот регламент и определяет порядок взаимодействия между МЧС и региональными пожарными частями. Проводим аварийно-спасательные неотложные работы межмуниципального и регионального характера, организуем тушение пожаров силами Государственной противопожарной службы, осуществляем мероприятия по гражданской обороне, поиск и спасание людей на водных объектах.

– Давайте кратко напомним

правила поведения в случае пожара?

– При обнаружении пожара или признаков горения в помещении (задымление, запах гари, повышение температуры воздуха) необходимо немедленно сообщить об этом по телефону в пожарную охрану. При этом нужно точно назвать адрес объекта, место возникновения пожара, свою фамилию, а затем самому принять посильные меры по эвакуации людей и тушению пожара. Если вы видите, что не можете справиться с огнем, то срочно покиньте помещение! Опасные для человека условия возникают на пожаре уже через одну-шесть минут, и задержка с эвакуацией может привести к человеческим жертвам. Призываю всех соблюдать правила пожарной безопасности. Берегите себя и своих близких!

– Виктор Григорьевич, спасибо, что уделите время и ответили на наши вопросы.

Только с Верой!

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

Веронике Стрелец – шесть лет, и все эти годы она вместе с родителями борется с тяжелым недугом. Диагноз – ДЦП, смешанная форма. Скоро малышке ехать на очередной курс лечения в Челябинск, но у семьи больше нет возможности вносить плату за это.

Беременность мамы протекала без осложнений, но, как говорит женщина, был допущен длительный безводный период – 34 часа! В результате началось заражение крови, а при родах у малышки был поврежден шейный позвонок. К семи месяцам Вероника так и не стала переворачиваться, держать голову, сидеть и ползать.

В Республиканской больнице после обследования диагноз не поставили. Начались поездки по врачам. Инвалидность установили в Московской детской больнице, когда девочке исполнилось два года. Столичные врачи вынесли вердикт – детский церебральный паралич (смешанная форма); задержка психоречевого и моторного развития; очаговое изменение лобных долей; атрофические изменения; гипоплазия мозжечка.

Путем долгих интернет-поисков Вера Стрелец нашла клинику в Челябинске – медицинский центр «Сакура». Там детьми занимаются китайские специалисты – проводят курсы иглоукалывания, занятия адаптивной физкультурой, мануальную терапию, массаж, занятия мелкой моторикой, рефлексотерапию. Летом 2014 года Вероника прошла первый курс лечения, а в марте этого года второй. Она физически окрепла, увереннее держит голову, стала немного ползать, может хоть и недолго, но сидеть с опорой на руки и с поддержкой на спину. Процедуры переносят спокойно, а на массаже даже смеется.

Один курс лечения длится 21 день и стоит 190 тысяч рублей.

«Раньше нам помогали родители, но сейчас все возможности исчерпаны, – говорит Вера. – Надо проходить не меньше трех-четырех курсов в год, иначе результата не будет. А в семье



Фото из архива семьи Стрелец

работает только папа, общий доход около сорока тысяч. Собираем документы для благотворительного фонда, бесплатно получаем пеленки и подгузники, встали в очередь на получение путевки на море. Хотим, чтобы Никуля научилась самостоятельно сидеть и заговорила. Предпосылки к этому есть. Врачи отмечают в нашей девочке большое дружелюбие. Она уже пытается сама натянуть колготки, пить из чашки и произносить слова. Не капризничает, не требует много внимания. Любит слушать эстрадную музыку в телефоне.

А год и три месяца назад семья Стрелец пополнилась еще одной замечательной девочкой. Как рассказывают родители, при беременности Вероника любила гладить мамин живот, потом немного ревновала, сейчас привыкла, каждое утро ее приходит обнимать и целовать сестричка Владислава. «Все спрашивают, не боялась ли я рожать второго... А чего бояться? Наши дети – наше счастье!» – улыбаясь, говорит Вера.

Реквизиты для помощи Веронике:

Яндекс кошелек – 410011933963595;

карта Газпромбанк – 4874 1562 7012 0798

Стрелец Александр;

карта Сбербанк – 4276 8280 1223 3071 Стрелец Александр;

Киви кошелек: +79121766230.

По всем вопросам можно обращаться в редакцию по телефону (8216) 76-13-49, журналист Кристина Петрова.

Афиша

ВЫСТАВКИ

● **Выставка художественной книги «И в книжной памяти мгновения войны»**

Устный обзор всем желающим. Библиотека-филиал № 3 пгт Войвож. До 31 мая.

● **Литературная выставка «Спасибо, не курю»**

Посвящена Всемирному дню отказа от курения.

Поселковая библиотека Нижнего Одеса. До 4 июня.

● **Выставка «Великое русское слово»**

Старопечатные книги.

Историко-краеведческий мемориальный музей.

Справки по телефону 6-93-04.

СПОРТ

● **Спортивный праздник для населения**

В рамках проведения предвыборительного внутрипартийного голосования 30 мая.

«Гладиатор»: 10:00 – кросс, велокросс, аниматоры, баскетбол, парад-построение, товарищеская встреча по футболу, воркаут, культурно-развлекательная программа.

ФОК: 11:00 – товарищеская встреча по стритболу, велокросс, фитнес-зарядка, веселые старты, надувные багаты, пейнтбол-тир, концертная программа.

«Звездный»: 11:00 – парад воспитанников ДЮСШ № 2, показательные выступления юных фигуристов.

● **Конкурс «Папа, мама, я – автомобильная семья»**

Цель соревнований: повышение эффективности работы по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.

Площадь имени Гагарина. 30 мая в 13:00.

Пушистый друг

30 мая с 12:00 до 15:00 в Сосногорске на площади возле ДДТ пройдет акция «Пушистый друг», где горожане смогут познакомиться с подопечными группы помощи бездомным животным «Забота».

А 31 мая с 12:00 до 15:00 на площади Гагарина (в Сосновке) пройдет акция «Собака – друг человека». Здесь сосногорцы смогут познакомиться, а может, даже взять домой маленького пушистого друга. Будет установлена благотворительная корзина для сбора кормов, старых поводков и всего того, что не жалко передать для опекаемых. Если есть желающие помочь в проведении акции, можно написать администратору группы: <http://vk.com/mikhaylina86>. Помощь нужна как с транспортом, так и просто с поддержкой и созданием хорошего настроения!



Как ходит 108-й?

Расписание автобусов маршрута № 108 «Сосногорск – Ухта»

По будням (с 1 июня)

Отправление из Сосногорска (улица Герцена):

6:15; 7:00; 7:25; 7:50; 8:10; 8:40; 9:20; 10:20; 11:20; 12:10; 13:00; 13:50; 14:40; 15:30; 16:05; 16:50; 17:50; 18:35; 20:15.

Отправление из Ухты (автовокзал):

7:05; 7:50; 8:15; 8:40; 9:00; 9:30; 10:10; 11:10; 12:10; 13:00; 13:50; 14:40; 15:30; 16:20; 17:00; 17:45; 18:40; 19:25; 21:00.

По субботам (с 30 мая)

Отправление из Сосногорска (улица Герцена):

7:10; 7:50; 8:50; 9:30; 10:40; 11:40; 12:30; 13:20; 14:10;

15:00; 16:00; 16:50; 17:40; 18:35; 20:15.

Отправление из Ухты

(автовокзал):

8:00; 8:40; 9:40; 10:20; 11:30; 12:30; 13:20; 14:10; 15:00; 15:50; 16:50; 17:40; 18:30; 19:25; 21:00.

По воскресеньям (с 31 мая)

Отправление из Сосногорска (улица Герцена):

7:50; 9:30; 10:15; 11:00; 11:55; 12:40; 13:30; 14:20; 15:10; 15:55; 16:50; 17:35; 18:20; 20:15.

Отправление из Ухты

(автовокзал):

8:40; 10:20; 11:05; 11:50; 12:45; 13:30; 14:20; 15:10; 16:00; 16:45; 17:40; 18:25; 19:10; 21:00.

ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕБУЮТСЯ:

- **ВОДИТЕЛИ** (наличие всех категорий)
т. 8-912-948-73-14
- **КЛАДОВЩИК** со знанием
строительных материалов, запчастей
т. 8-912-943-23-91
- **РАБОЧИЙ** по комплексному
обслуживанию зданий и сооружений
т. 8-912-943-23-91
- **ИНЖЕНЕР ПТО**
высшее образование, опыт работы не менее 3-х лет
т. 8-912-559-12-68
- **ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИКИ**
(желательно наличие НАКС) т. 77-11-68



Резюме по т/ф: 8 (8216) 77-11-68, 77-12-31

ДЕШЕВО ПРОДАЕТСЯ МАГАЗИН 43 КВ.М

в г. Ухте по пр. Ленина, 5, в ТД "Чайка"

Т. 8-912-948-79-20.

Как избавиться от сахарной зависимости

Любая искусственно созданная зависимость не является позитивным моментом для организма. И сладкоежки должны в полной мере осознавать весь вред, приносимый избыточным поглощением глюкозы. Сегодня мы попытаемся разобраться в причинах возникновения чрезмерной тяги к сладкому, а также дадим советы, как справиться со «сладким искушением».

Почему нас тянет на сладкое?

Подавляющее большинство людей считают тягу к сладкому недостатком силы воли, однако это не такая простая проблема, как кажется на первый взгляд. За подробным разъяснением мы обратились к эксперту бренда Nutrilite, врачу-диетологу Юлии Бастригиной. По ее мнению, существуют три основные причины, приводящие к сахарной зависимости.

Самой безобидной является тяга к сладкому на фоне неправильно спланированного рациона или жесткой диеты. Если вы «сидите» на траве и воздухе или используете низкоуглеводные диеты, то организм всего лишь пытается компенсировать дефицит энергии, заставляя вас выбирать все самое сладкое и жирное.

Вторая причина – привычка «заедать» проблемы сладким, это вариант психологической сахарной зависимости. Как правило, за это надо говорить «спасибо» добрым родственникам, которые в детстве утешали ребенка не объятиями, а конфетами. Или подкупали: пойдём к врачу, а я тебя за это тортом накормлю, только не плачь. И теперь, по прошествии многих лет, взрослый человек, получив от начальника нагоняй, идет в буфет и покупает сладкий кекс.

Третьей и самой сложной причиной сахарной зависимости является врожденный дефект серотониновой системы мозга.

В этом, кстати, довольно распространенном, случае сладкое является средством, позволяющим снять тревогу и улучшить настроение. Попадая в организм, глюкоза повышает проницаемость гематоэнцефалического барьера для аминокислоты триптофана, из которой в мозге синтезируется серотонин – гормон, нормализующий настроение.

Чем опасен сахар?

С самого детства мы привыкли слышать, что если есть много конфет – испортятся зубы. Что ж, так оно и есть, кариес – бич современности и головная боль стоматологов – напрямую зависит от количества поглощаемых сахаров, особенно простых и легкоусвояемых.

Помимо этого, так называемые «простые сахара» мгновенно усваиваются организмом и превращаются в жир, а далее проблема усугубляется, потому как излишки жировой ткани способны снижать активность гормона инсулина, призванного утилизировать глюкозу в крови. В итоге возрастает риск развития сахарного диабета – тяжелого заболевания, требующего постоянного самоконтроля и приема сахароснижающих лекарственных средств.

О вреде лишнего веса и ожирения не стоит и говорить, эта проблема известна многим.

Помимо осложнений, сопутствующих диабету, избыток сахара в крови повышает вероятность развития грибковых и инфекционных заболеваний, а болезнетворные кишечные микроорганизмы весьма и весьма падки на «сладенькое» и с успехом размножаются в желудочно-кишечном тракте, запуская дисбактериоз и нарушая работу внутренних органов.



Продукты, богатые серотонином

Поскольку основной и самой тяжелой причиной тяги к сладкому является недостаток серотонина в организме, логично будет предположить, что нужно стараться всячески пополнять его уровень. А для этого важно знать перечень продуктов питания, богатых предшественником серотонина – незаменимой аминокислотой триптофаном. Голландский сыр и другие твердые сыры – 790 мг триптофана в 100 г продукта. Плавящиеся сыры – 500 мг в 100 г.

Соя – 714 мг в 100 г. Горох, фасоль, чечевица – 260-280 мг в 100 г.

Мясо (индейка, говядина), яйца, шампиньоны – 200-230 мг в 100 г.

Творог – 180-210 мг в 100 г. Зерновые культуры, макаронные изделия – 120-180 мг в 100 г. Хлеб (ржаной, пшеничный) – 70-100 мг в 100 г.

Молоко, кисломолочные продукты – 40-50 мг в 100 г. Овощи, фрукты – 5-30 мг в 100 г.

Достаточно помнить, что в сутки человек должен получать с пищей около 1-2 г триптофана, и тогда потребность организма в серотонине будет полностью удовлетворена.

www.passion.ru

Советы врача-диетолога

Если без сладкого все кажется серым и депрессивным – обратитесь к диетологу или психологу. Это сложная проблема, и заниматься ею должен квалифицированный специалист.

Бороться с психологической сахарной зависимостью можно с помощью приседаний. Все дело в том, что повысить настроение без сладкого помогут дозированные физические нагрузки. Даже если вы находитесь в офисе, выйдите в пустое помещение и помашите там руками или ногами, попрയാйте, присядайте. И сладкое не потребуется.

Помните, что начинать борьбу с пристрастием к сладкому нужно с приведения в порядок своего рациона питания и образа жизни. Не нужно допускать, чтобы вас обуял «зверский» аппетит и чувство голода возымело верх над всеми вашими желаниями. Гораздо лучше перекусывать время от времени небольшими порциями, отдавая предпочтение овощам и фруктам, которые в достаточной мере богаты углеводами и дарят организму чувство насыщения.

Избегайте перекуса пирожными, булочками или конфетками, а если уж совсем невмоготу – запаситесь диетическими продуктами для диабетиков, там не содержится глюкозы, вместо которой используется более полезная фруктоза. А вкус при этом нисколько не ухудшается.

Не вызывает сомнения тот факт, что впадая в крайность и полностью лишая себя сладкого, человек просто напросто долго не протянет. Объясним, почему.

При отсутствии сахара непременно нарушится процесс нормального кровообращения в головном и спинном мозге, что очень скоро приведет к серьезным атеросклеротическим нарушениям и тромбозам.

Нормальное содержание сахара в крови препятствует возникновению ревматологических заболеваний, в том числе артритов.

Без сахара невозможно нормальное функционирование таких внутренних органов, как селезенка и печень.

Так зачем же наказывать себя, полностью лишаясь сладкого? «Дольче вита» в разумных пределах – очень даже неплохая вещь.

www.passion.ru

УХТА, СЕНЮКОВА-8
8(8216) 71-05-21

АвтоАтелье

Авто ПРЭСТИЖ

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

HTTPS://VK.COM/CLUB56805899

СКИДКА 10%

* Акция действительна до 31 мая 2015 года

Пошив авточехлов по вашему дизайну. Срок изготовления – 5-7 рабочих дней. Широкий выбор цветов экокожи, тканей, алькантары. Все ткани в наличии.

КУПИ ГОТОВЫЕ ИЛИ СОЗДАЙ СВОЙ ДИЗАЙН



от 5 000 руб. С ВАШИМ ДИЗАЙНОМ



от 5 000 руб. С ВАШИМ ДИЗАЙНОМ



от 5 000 руб. С ВАШИМ ДИЗАЙНОМ

АНТИРАДАРЫ SHO-ME, STARLINE



АНТИРАДАРЫ

ШИРОКИЙ ВЫБОР:

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



1 КЛУБ

ПРОГРАММИСТОВ

010110



ПРОГРАММИСТ-
ЭТО
ПЕРСПЕКТИВНО!

МЫ ПРИГЛАШАЕМ ШКОЛЬНИКОВ НА СЛЕДУЮЩИЕ КУРСЫ:

- Основы программирования на языке Java.
- Системное администрирование для школьников.
- Основы программирования в "1С:Предприятие 8".
- Подготовка к ЕГЭ по информатике.
- Конструирование и робототехника.

Адрес: г. Ухта, Юбилейная, 14, оф. 304

☎ 8(8216) 798-736

Реклама



ТРАНСПОРТ ГРУЗЧИКИ

766  366

(8216)

ПОПУТНЫЙ ГРУЗ

Реклама

Развивали бодрость духа

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

В рамках фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди учащихся образовательных организаций, посвященного 70-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне, на стадионе около спорткомплекса «Гладиатор» проводилась единая декада по сдаче норм ГТО среди учеников 11-15 лет.



Фото из архива ДЮСШ № 1

Всего в праздничном спортивном мероприятии приняло участие более трехсот школьников. Во время торжественного открытия ребят приветствовала заместитель руководителя администрации Сосногорска Наталья Кирсанова, она поздравила всех с почином и пожелала бодрости духа, силы и здоровья.

Как рассказали организаторы, основной целью фестиваля явилось вовлечение учащихся в систематические занятия физкультурой и спортом. В первый день участвовали команды школьников из средней образовательной школы № 1, во второй – средняя образовательная школа № 2, в третий – воспитанники кадетской школы дополнительной образовательной школы № 1.

Участники разделились на две возрастные группы – 11-12 лет (3 ступень) и 13-15 лет (4 ступень государственных требований). Зачеты проводились по следующим видам испытаний: бег на 60 м и 2 км, прыжки в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, метание теннисного мяча весом 150 г в цель.

Рукопашный бой – Году патриотизма

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

23 мая в клубе единоборств «Гладиатор» состоялось Открытое первенство Сосногорского района по рукопашному бою среди юношей и девушек от 8 до 18 лет и старше, посвященное Году патриотизма в Республике Коми.

Всего на соревнованиях собралось 50 спортсменов. Были представители из Сосногорска, Ухты и Печоры. В результате напряженных боев места в весовых и возрастных категориях распределились следующим образом:

1 место – Никита Чирков, Дмитрий Афанасьев, Кира Федорова, Владислав Штирбу, Егор Федоченко, Дарья Козлова, Максим Бажуков, Даниил Жуков, Кирилл Логинов, Александр Большаков, Дмит-

рий Димитриев, Егор Балышев, Артем Мелихов, Константин Деляев, Вячеслав Одинцов.

2 место – Дмитрий Филиппов, Андрей Козаков, Евгения Окулова, Дмитрий Коннов, Тимофей Винокуров, Ксения Луковецкая, Данила Новиков, Данил Евдокименко, Павел Громов, Максим Тихонов, Дмитрий Устинов, Кирилл Ермохин, Андрей Сафронов, Леонид Полянский, Николай Ерощенков.

3 место – Евгений Семиндейкин, Владислав Логинов, Владислав Якимчев, Максим Ткач, Даниил Мелехин, Михаил Лещук, Максим Канев, Илья Лукас, Владислав Шевчук, Святослав Сокоренко.

Призеры были награждены грамотами и памятными подарками.

Большое спасибо!

Активисты волонтерского движения «Нечужие» выражают благодарность своим постоянным благотворителям, которые помогли двум мальчикам из СРЦН осуществить свою мечту.

В мае они побывали в Эжве на Республиканском турнире по рукопашному бою «Кубок Победы». Часть суммы на поездку была оплачена из средств волонтерской группы.

В соревнованиях приняли участие четыре команды из Сыктывкара, Удорского района, Эжвы и Сосногорска – всего около 80 участников. Воспитанники ДЮСШ № 1 под руководством Константина Субботина и Антона Апраксина завоевали 16 призовых мест – среди которых и воспитанники Социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних Сосногорска. Они тоже стали победителями, хотя занимаются всего несколько месяцев!

Памятка велосипедисту

С каждым годом в городе все больше двухколесного транспорта. И дети, и взрослые едут по дорогам и по тротуарам, ведут себя то как пешеходы, то как водители. Велосипед считается «несерьезным» транспортом, и многие его обладатели даже в руках не держали ПДД. Это в корне неверно, так как велосипедист – полноправный участник дорожного движения!

Как информирует ГИБДД ОМВД России по городу Сосногорску, для обеспечения безопасности движения и предупреждения несчастных случаев каждый, кто пользуется велосипедом, должен знать и соблюдать следующие правила движения:

1. Ездить на велосипедах по улицам и дорогам разрешается с 14 лет.

Такое правило введено не случайно. Дети младшего возраста, выезжая на улицу, подвергают свою жизнь опасности не только потому, что не знают Правила дорожного движения, но и потому, что они – дети. Попав в поток транспорта или проезжая перекресток, они могут растеряться, потерять управление и попасть под колеса идущей рядом машины. К сожалению, такие случаи еще происходят на улицах наших городов и поселков. Велосипедисты младше 14 лет могут ездить по тротуару, а также в пределах «жилых зон». Пересекая дорогу по пешеходному переходу или разворачиваясь на «зебре», нужно слезть с велосипеда и перейти дорогу пешком.

2. Не разрешается ездить на велосипеде:

- с ненадежными тормозами и рулевым управлением, а в темное время суток, кроме того, без зажженного фонаря (фары) белого цвета спереди и красного фонаря (или светоотражателя) сзади;

- не держась за руль руками;
- в непосредственной близости к идущему впереди транспортному средству.

3. Запрещается перевозить на велосипеде:

- предметы, которые могут помешать управлению им, или выступающие более чем на полметра по длине и ширине за габариты велосипеда;

- пассажиров на раме или багажнике. Для перевозки ребенка велосипед должен быть оборудован дополнительным сиденьем и подножками.

4. Велосипедист не должен поворачивать налево и разворачиваться на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении. Запрещается буксировка велосипедов и велосипедистов.

Запомните: ваша безопасность на дороге зависит от того, насколько точно вы соблюдаете эти правила.

Уважаемые родители, если вы купили своему ребенку велосипед, объясните, где в его возрасте разрешено кататься, приобретите для него средства защиты!

ДОКТОР ВАНН

Реставрация ванн жидким акрилом в Ухте и пригороде

«ЭкоВанна» — новое имя на рынке обновления ванн. Имя новое, но коллектив опытный. Компания занимается разработкой и улучшением технологии вот уже семь лет.

В 2004 году наша компания занималась реставрацией и обновлением ванн в двух крупных городах России. А спустя два года, когда было обновлено более 5 000 ванн, начала разработку своего собственного материала для реставрации ванн.

На разработку материала «жидкий акрил» было затрачено более двух лет, в течение года производились испытания качества эмали. В итоге мы получили самый качественный на сегодняшний день материал для восстановления эмали ванн.

«Жидкий акрил» представляет собой белый лакокрасочный материал, который наносится на ванну методом налива.

Наша эмаль — это не «стакрил». Большая отличительная черта — ванна со временем не желтеет, ударопрочность в 2 раза лучше, слой покрытия намного толще. Производство эмали осуществляется компанией ООО «НПК АкваПолимер» (дочерняя компания ООО «ЭкоВанна»).

В состав материала входит сырье зарубежных производителей Du Pont (США), Evonik (Германия), Вук Chemie (Германия), а квалифицированный персонал и прогрессивное оборудование — гарантия превосходного качества акрила.

КОМПАНИЯ НЕ СТОИТ НА МЕСТЕ

Сегодня «ЭкоВанна» поставляет свой материал по всей территории России и ближнему зарубежью. Мы не стоим на месте и каждый день совершенствуем методы своей работы. В ближайшем будущем планируется закончить и другие проекты, которые находятся в стадии разработки.

Цель нашей компании — стремление к лучшему соотношению цены и качества на рынке обновления ванн. Насколько нам это удалось — решать вам! Мы рады каждому клиенту и приложим все усилия для того, чтобы наши слова не расходились с делом.



Плюсы реставрации ванн жидким акрилом:

- не нужно скалывать нижний ряд плитки;
- сохнет 24 часа вместо четырех суток;
- отсутствие неприятного запаха;
- не желтеет от времени;
- не впитывает грязь (остается на поверхности, после чего легко смывается жидким мылом и губкой);
- устойчив к сколам, трещинам и ударам;
- имеет антибактериальные свойства;
- держит в несколько раз дольше горячую воду;
- срок службы от 10 до 15 лет;
- и самое главное — безопасен для здоровья!

Задать интересующие вас вопросы и узнать более подробную информацию о реставрации ванн и о нашей компании вы можете на страничке «ВКонтакте»: vk.com/club17242431.

 (8216) 77-90-10
 vk.com/club17242431

магазин «Дети в моде»

**С НАСТУПАЮЩИМ ПРАЗДНИКОМ -
ДНЕМ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ!!!**

*Дорогие наши дети,
Вы дороже всех на свете!
В вас живет частичка счастья,
С вами нипочем ненастья!
Будьте счастливы всегда
И не болейте никогда!*

1 ИЮНЯ - скидки до 20%

ДОМ БЫТА, 1 ЭТАЖ



Реклама

РЕКЛАМА

АПТЕКА, ЗООКОРМ



ЗАБОТИМСЯ О ЛЮБИМЫХ



ВЫЗОВ ВЕТЕРИНАРА НА ДОМ

Акция*

*При кастрации котов и стерилизации кошек-
Royal canin в подарок.

*Послеоперационное стационарное содержание - 2 дня.

ул. ЗОИ КОСМОДЕМЬЯНСКОЙ, 4а
(белый киоск)



8-904-229-74-03

ВЕСЕЛЫЕ ФРАЗЫ

Мы не всегда достаточно сильны, чтобы перенести чужое счастье. Счастливой жизни нет, есть только счастливые дни.

Если бы строили дом счастья, самую большую комнату пришлось бы отвести под зал ожидания.

Счастье – это хорошее здоровье и плохая память.

Счастье – это когда тебя понимают еще при жизни.

Счастлив не тот, кто таким кому-либо кажется, а тот, кто таким себя чувствует.

На дороге к счастью всегда пробки.

Мужчины только делают вид, будто не понимают женщин. Это им дешевле обходится.

Лотерея – наиболее точный способ учета количества оптимистов.

Есть люди – излучающие свет, есть люди – отражающие свет, хотя, на первый взгляд, блестят они одинаково.

Помни: рано или поздно твой сын последует твоему примеру, а не твоим советам.

На всякого мудреца достаточно ЕГЭ!

Если бы ты был другим человеком, хотел бы ты быть своим другом?

Еще ни один пешеход не задавил автомобиля, тем не менее недовольны почему-то автомобилисты.

Все в наших руках, поэтому их нельзя опускать.

Любовь – это награда, полученная без заслуг.

Просто не представляю себе, как мы смогли бы без вас обойтись. Но мы попробуем.

Что бы ни произошло, делай вид, что именно этого ты и хотел.

Так жить нельзя, а по-другому мы не умеем.

Добыто на просторах сети интернет

А вот был случай...

Утро. Сажу на «горшке», в руках недавно купленный телефон Samsung. Так сказать, изучаю функционал телефона. Неожиданно для себя нахожу функцию «Экстренные сообщения». Ну, думаю, надо испытать, читаю: «Если вы попали в экстренную ситуацию, нажмите боковую клавишу 4 раза. Экстренное сообщение будет автоматически отправлено заданным получателям...» Захожу в настройки, ставлю получателем номер жены, сохраняю, четыре раза щелкаю. Есть! Слышу в зале телефон жены мелодично запищал... Ну, думаю, здорово, прикольная функция. А что за текст отправляется? Захожу в настройки, читаю: «Я в беде! Мне нужна помощь!» И тут на мой телефон от жены приходит ответная СМСка: «Бумага в туалете есть...»

У моего друга Вячеслава день рождения 1 мая. Вот он и рассказывает:

– Я, когда маленький был, думал, что это в честь моего дня рождения парады. Представляешь, какой я счастливый был?

– Да представляю... Шары, песни, транспаранты.

– Да-да, и почти на каждом написано «СЛАВА!».

Муж мой – человек сентиментальный. Сочинил трогательную историю о том, как он «покупал» нашего сынишку (обо мне в ней не упоминается), и с большим чувством очень часто рассказывал ее сыну. И вот, когда Саньке было уже лет десять, муж в очередной раз, со слезами в глазах, проникновенно так заканчивает свой рассказ: «И вот после долгого блуждания по магазину, в самом дальнем углу, на самой верхней полке я увидел мальчика с грустными карими глазами, взял его, прижал к себе и принес домой». И, шмыгнув носом, муж выходит из комнаты. Пауза, мы с сыном, молча, смотрим некоторое время друг на друга. Потом Санька с легкой грустинкой, просище, произносит: «Мам, не говори, пожалуйста, папе, что я уже ВСЕ знаю, он у нас такой наивный».

Обычная такая школа. Не оканчивается и первый урок, как учеников по тревоге эвакуируют. В подвале нашли нехилую протечку газа. Картина: школьный двор, толпа школьников, которые получили незапланированный выходной. Счастливые-е-е-е-е-е... Во двор лихо заруливает «буханка» Горгаза, на борту которой логотип ГАЗПРОМа. И стихийный РЕВ из десятка ребячьих глоток (как-будто скомандовал кто): «ГАЗПРОМ! МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ!!!»

Добыто на просторах сети интернет

В МИРЕ

■ Три студента из Ирландии решили проверить, правда ли, что у каждого человека на планете есть как минимум семь двойников. Нив Джини, Гарри Инглиш и Теренс Манзанга из Дублина создали интернет-проект «Близнецы-незнакомцы», через который они обратились к завсегдагатам соцсетей с просьбой присылать им фото людей, похожих на авторов проекта. Первые же результаты оказались ошеломляющими. Всего через месяц Нив нашла свою точную копию. Самое удивительное, что девушка, как две капли воды похожая на нее, живет не за океаном, а всего в часе езды от Дублина. «Ее зовут Карен. Мы прекрасно провели вдвоем целый день», – рассказывает Нив. – Сначала я ни о чем не могла с ней говорить, просто смотрела и не могла поверить своим глазам: Боже, ведь у нее мое лицо! Но тему для разговора мы нашли довольно быстро – как ни странно, у нас оказалось много общего». Теперь тысячи пользователей соцсетей шлют авторам проекта фотографии собственных двойников, найденных с помощью интернета.

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@nepsite.ru (инф.).

office@nepsite.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.

СОСНОГОРСКИЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

НЭП

Рекламное издание.

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.: 74-94-04, 8-963-556-60-36.

Еженедельная газета бесплатных частных объявлений

Купи-Продай

В ЭТОМ НОМЕРЕ
357
НЭП
ВАШИХ ОБЪЯВЛЕНИЙ

НЭП
www.nepsite.ru
Продай

Рекламное издание

Сосногорский
выпуск 6+
29 мая 2015 г. № 189 (276)

1. РАБОТА

• Уважаемые рекламодатели! 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. Поиск

• Ищу работу охранника или сторожа, сутки через трое. Т.: 5-14-01, 8-904-109-11-47.

2. НЕДВИЖИМОСТЬ

АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ

“ЯГУАР”

8-912-968-45-84
ул. Комсомольская, д. 7 (МФЦ)
ул. Пионерская, д. 5

• Дом в Усть-Ухте, участок 7 соток, 600 т.р. Т. 8-904-203-95-44.

• Дом, Краснодар. край, Емский р-н, ст. Шиловка, у моря, газ. отопл.,хозпостр., баня, душ, 23 сот., фр. деревья. Т. 8-904-237-13-59.

• Частный дом в ж.-д. части Сосногорска, вода, газ, баня, беседка, гараж, 12 соток. Т. 8-910-223-71-05.

• Дом в черте города, 300 кв. м, есть возм. подкл. газа и коммуник. Т. 8-912-947-95-26.

• 2-эт. дом, Великий Новгород, благ., гараж, подвал, уч. 13 соток, сад, 9 млн р. Т.: 8-921-690-26-10, 8-911-600-72-69.

• Срочно дом, Белгородская

обл., Красногвардейский р-н, с.Репинка, 3 комн., участок,хозпостройки, 300 т.р. Т. 8-952-434-97-21.

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

• В связи с переездом 2-эт. дом (13х8) в черте Сосногорска, готовность 70%, стены – брус (150х150), крыша – профнастил «зеленый мох», полы черновые, утеплен 2-й эт., кирпич. подвал 2х2х2, 7 помещ. и коридор., ухаж. уч. 12 сот., на участке вишня, облепиха, клубника, малина, смородина, крыжовник и др., балок 4х8, скважина 14 м, ЛЭП и газ. труба в 15 м, удобный подъезд, добропорядочные и общительные соседи, все в собственности, дом строили для себя. Немного вложись и живи, 2499 т.р., торг. Т. 8-963-023-00-51.

• Дом в Сосногорске, 11 соток, 2700 т.р., торг. Т. 8-963-023-65-65.

• Дом в п.Веселый Кут, общ. пл. 73 кв.м, земля 10 соток, природный газ,хозпостройки, посадки, 750 т.р. Т. 8-963-557-09-50.

Квартиры. Сосногорск. Куплю

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

Сосногорск. Продам. Комнаты

• Комн. в общ., Сосновка, космет. ремонт, 750 т.р. Т. 8-912-193-64-11.

Сосногорск. Продам. МСО

• МСО в Сосногорске, 5 эт., окна ПВХ, подготовлена к

ремонту. Т. 8-904-208-00-26.

• 2-комн. МСО в Сосногорске, 6 мкр-н, 5/5, 33 кв.м, окна ПВХ, мет. дверь, без ремонта, 900 т.р. Срочно. Т. 8-908-718-17-19.

Сосногорск. Продам. 1-комнатные

• 1-комн. кв., 6 мкр-н, пан., 4 эт., окна ПВХ, балк. заст., без ремонта, 1,5 млн р. Т.: 5-20-92, 8-904-224-32-12.

• 1-комн. кв. в центре Н.Одеса, 4 эт., без балк., с ремонтом, 500 т.р. Т. 8-904-106-80-85.

• 1-комн. кв. ул. пл., Сосногорск, 1 эт., 35 кв.м, 1400 т.р. Т. 8-912-541-17-61.

• 1-комн. кв. ул. пл., 40.4 кв.м, 5 мкр-н, 1750 т.р., без торга. Т. 8-950-568-51-12.

Сосногорск. Продам. 2-комнатные

• 2-комн. кв., 1 эт., ул. Орджоникидзе, «стал.», евро-санузел, 1800 т.р., торг. Т. 8-904-105-46-38.

• 2-комн. кв., 6 мкр-н, д.2, 47.2 кв.м, комн. изолир., 1 эт. Т. 8-904-207-58-05.

• 2-комн. кв., Сосногорск, ул. Первом., «хрущ.», 46 кв.м, 3 эт., 1,75 млн р., торг. Т.: 8-904-233-73-35, 5-79-42.

• 2-комн. кв. на Войвоже, 5 эт., ремонт не треб., рядом баня, цена договорная. Т. 8-912-155-39-58.

• 2-комн. кв., Сосногорск, 6 мкр-н, д.14, 4/5, кирп., 6/з, 45/30.4/6.3, газ. колонка, комн. проходная, 1650 т.р. Т. 8-912-863-61-47.

• 2-комн. кв., 6 мкр-н, 5/9-эт., 57 кв.м, лоджия 6 м, 2350 т.р. Т. 8-912-946-55-15.

Сосногорск. Продам. 3-комнатные

• 3-комн. кв. на Н.Одесе, срочно. Т. 8-904-237-93-14.

• 3-комн. кв., Гайдара-9, 52 кв.м, 3/5-эт., кирп., треб. ремонт, 2250 т.р. Т. 8-912-

553-47-07.

• 3-комн. кв., пгт Войвож, 3 эт., частично можно за маткапитал. Т. 8-912-966-26-58.

• 3-комн. кв. в Сосногорске, 3/5-эт., 5 мкр-н-16, 3200 т.р. Т. 8-922-089-77-51.

• 3-комн. кв. ул. пл. в ж.-д. части Сосногорска. Т. 8-980-946-31-87.

Сосногорск. Продам. 4-комнатные

• 4-комн. кв., Сосногорск, 6-мкр-н, д.16, 71 кв.м, 4/5-эт., пан., авторский дизайн, кухня, 3850 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

• 3-комн. кв., в дерев. доме, ремонт, окна ПВХ, интернет, мет. дверь, на 1.5- или 2-комн. кв., 1 эт. Т. 5-39-20.

• 3-комн. «стал.», 76 кв.м, 1 эт., ж.-д. часть, на два жилья или 2-комн. с доплатой или др. варианты. Т. 8-912-113-63-24.

Квартиры. Сосногорск. Сдам

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

Ухта. Продам. Комнаты

• Срочно комнату, ул. Советская-3/8, 6 эт., 11.5 кв.м, 670 т.р., торг. Т. 8-912-108-41-04, Наталья.

• Две комн. в общ., 27 кв.м, сост. хор., 1600 т.р., торг. Т. 8-904-209-08-35.

Ухта. Продам. МСО

• МСО, Севастопольская-13а, 3/5, 29 кв.м, сост. обычное, 1750 т.р. Т. 8-950-568-17-94.

• МСО по ул. Сенюкова, 20 кв.м, 1400 т.р., торг. Т. 8-950-568-27-78.

Ухта. Продам. 1-комнатные

• 1-комн. кв., без ремонта,

Уважаемые читатели!
Доводим до вашего сведения,
что в связи с ликвидацией платной
справочной службы с 01 апреля
2015 года платные объявления
по телефону 009 не принимаются.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ ВАШИХ ЛИСТОВОК



76-12-43

без балкона, по Бушуева-5а, 4 эт., 2500 т.р. Т. 8-912-863-14-00.

• 1-комн. кв., пр. Космонавтов-20, 5/5, 31.7/17.4, с/у совм., б/з, в хор. сост., 2150 т.р. Т. 8-912-108-87-90

Ухта. Продам. 2-комнатные

• 2-комн. кв., Ленина-28г, 1 эт., ремонт, сантехника новая, трубы поменяны, санузел раздельный (кафель). Т. 8-904-232-49-84.

• 2-комн. кв., Ленина-28, 2/9-эт., 48/28/8, лоджия 6 м, окна ПВХ, встр. кухня, конд., водонагр., 4300 т.р. Т. 8-912-565-61-85.

• 2-комн. кв., Кольцевая-21, 48 кв.м, 4 эт., 2300 т.р., торг. Т. 8-912-104-85-66.

Ухта. Продам. 3-комнатные

• 3-комн. кв., 30 лет Октября-3, 5/5, 58.1 кв.м, отл. сост., с мебелью и техникой, 4 млн р., торг. Т. 8-908-719-09-98.

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

• 3-комн. кв., Коммунальная-3, новая сантехника, 53 кв.м, 3 млн р. Т. 8-922-596-69-80.

• 3-комн. кв., наб. Нефтяников-16, евроремонт, 2 бал-

кона, с мебелью. Т. 8-981-737-62-18.

• 3-комн. кв., Водный, ул. Торопова-2, 4/5-эт., 60 кв.м, ул. пл., в хор. сост., 2300 т.р. Т.: 8-904-108-07-44, 8-900-258-85-03.

• 3-комн. кв., Аэропорт, 1/2-эт., 69.4 кв.м, кладовка, подвал, с/у разд., новая с/техн., сост. хор., 2600 т.р. Т. 8-950-308-90-07.

Квартиры. Иногородние. Продам

• 1-комн. кв., г.Сокол, 30 км от Вологды, 4 эт., первичка, 950 т.р., торг. Т.: (8-8216) 72-59-34, 8-904-109-82-20.

• Срочно 1-комн. кв. на Вуктыле, ул. пл., частично с мебелью, 5 эт., 480 т.р., торг. Т. 8-912-945-30-53.

• 2-комн. кв. в Киеве, после реконстр., 6 эт., 60/40/9, ремонт, с мебелью, \$160 тыс. Т. 8-904-869-04-63.

• 2-комн. в Приморско-Ахтарске, 48 кв.м, 4/5-эт., кирп., 200 м до моря, ремонт, докум. готовы. Т. 8-918-019-73-35.

• 2-комн. кв., 59 кв.м, мебель и быт. техника, на Горьковском море, г.Пучеж, 110 км от Н.Новгорода, 2400 т.р. Т. 8-985-795-71-97.

• 3-комн. кв., 62 кв.м, в Сыктывкаре, в районе ж.-д. вокзала, комнаты изолир., 3500 т.р., торг. Т. 8-908-717-30-48.

• Срочно 3-комн. кв. в Сыктывкаре, в р-не ж.-д. вокзала, 3.5 млн р., торг. Т. 8-950-568-28-46.

• 4-комн. кв., 78 кв.м, рядом капит. гараж, Динская, развитый пригород Красно-

дара, 2700 т.р. Т. 8-961-507-87-73.

Квартиры. Иногородний обмен

• 2-комн. кв., Сосногорск, 6 мкр-н, д.14, 4/5, кирп., б/з, 45/30.4/6.3, на 1-комн. в Ухте, р-н шк. №3, 1-2 эт. Т. (8-8216) 73-91-48.

• 2-комн. кв., ул. пл., Сосногорск, на 2-комн. кв. в Ухте, без доплаты. Предложения. Т.: 5-14-01, 8-904-109-11-47.

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

Помещения. Продам

• Мет. балок на санях, обшит фанерой, печка, 2 окна, 4.7x2.6, 40 т.р., торг. Т. 8-912-946-64-68.

Помещения. Разное

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

Сдам помещение, Ухта, Космонавтов-5/2 (недалеко от перекрестка Ленина – Космонавтов), 100 кв.м, под офис или магазин, на длит. срок. Т.: 8-922-592-20-20, 8-912-109-83-69.*

Дачи. Участки. Продам

• Зем. участок в черте г.Сосногорска, под строительство дома, 9 соток. Т. 8-904-102-26-16.

• Дачу, 3-и нижеодесские, 3-я улица, дом 52 кв.м, баня, колодец, хозпостройки участок 14 соток, 450 т.р., торг. Т. 8-904-105-09-00.

• Дачу, 3-и нижеодесские. Т. 8-904-223-87-08.

• Дачу на 3-х нижеодесских, в ухоженном сост. Т.: 8-912-107-42-31, 5-37-98.

• Зем. участок в пос. Изъюр-Седью, 8 соток. Т. 8-912-542-10-21.

• Дачу, п.Бутово. Т. 8-912-545-54-28.

• Дачу, 2-е водн., общ. «Сияние Севера», 9.5 сот., дом, хозпостр., уч. разраб., вода,

свет, асфальт, 250 т.р. Т. 8-912-941-09-12.

• Зем. уч., 15 соток, ябл. сад, дом 80 кв.м, баня недостр., в Тверской обл., 280 т.р. Т. 8-912-942-58-08.

• Дачу, 3-и нижеодесские, дом, баня, колодец. Т. 8-912-943-92-51.

• Зем. участок, Усть-Ухта, 13.5 соток, 500 т.р. Т. 8-912-944-25-34.

• Дачу, 3-и нижеодесские, дом, баня, земля разраб., рядом с остан., 400 т.р. Т. 8-912-946-48-27.

• Земельный участок, 26 соток, в Усть-Ухте, ул. Лесная, под ИЖС, рядом река, 499 т.р. Т. 8-912-946-67-35.

• Участок, 20 соток, с незавершенным строительством, в д.Пожня. Т. 8-912-949-01-79.

• Земельный участок в Усть-Ухте, под ИЖС, в собственности, документы готовы. Т. 8-912-949-02-49.

• Дачу, 3-и нижеодесские, дом из бруса, свет, вода, хозпостройки, 10 соток. Т. 8-922-587-18-21.

• Участок в Ухте, 19 соток, на Земл. горе, 2-эт. дом, 126 кв.м, баня, есть все кроме газа, возм. обмен на кварт. Т. 8-950-569-35-37.

Гаражи. Куплю

• Гараж по ул. Лесной, напротив «Титаника». Варианты. Т. 8-904-866-19-27.

• Гараж в ж.-д. части, требующий капремонта. Т. 8-922-597-15-28.

Гаражи. Продам

• Каркас гаража, 6x4, ворота съемные. Т.: 8-904-105-47-77, 8-912-943-76-41.

• Гараж, Бельгопское шоссе, свет, мет. ворота, 250 т.р., торг. Т. 8-912-941-09-12.

• Гараж, 6x4, в 6 мкр-не Сосногорска, 350 т.р. Т. 8-912-946-38-55.

• Ж/б гараж в Сосногорске, 4x5.3 + пристройка, тепло, свет, яма, 260 т.р. Т. 8-922-089-77-51.

• Гараж с пристройкой, в Сосновке, 50 кв.м, напротив Трансстройсервиса, есть все, 350 т.р. Т. 8-922-270-87-83.

ПРЕДПРИЯТИЕ СДАЕТ В АРЕНДУ

**ПЕРВЫЙ И ВТОРОЙ ЭТАЖ
ЧЕТЫРЕХЭТАЖНОГО КИРП. ЗДАНИЯ
ПОД ОФИСНЫЕ ПОМЕЩЕНИЯ,
общ. пл. 530 кв.м, имеется столовая,
цена за 1 кв.м - 500 руб.,
по адресу: Ухта, ул. Моторная, 14.**

Реклама

Контактные тел.: 8(8216) 79-58-62, 79-58-60, 8-912-54-78-203.

Гаражи. Разное

- Сдам гараж в 6 мкр-не, на длит. срок. Т. 8-912-546-13-35.
- Сдам гараж в Черемушках, на длит. срок. Т. 8-912-943-20-08.
- Сдам теплый гараж-полувагон в ж.-д. части, р-н Черемушки, 2 т.р. Т. 8-922-597-15-28.

3. АВТОДРОМ

Транспорт. Куллю

- «Соболь» или «Баргузин», недорого, возм. обмен на мой а/м с доплатой. Т. 8-908-719-69-26.
- А/м после ДТП. Т. 8-909-123-56-56.

Транспорт. Продам

ВАЗ

- ВАЗ-2106, 01 г.в., пр. 110 т.км, двиг. в идеал. сост., 5-ст. КПП, в аварийном сост., 20 т.р. Т. 8-908-719-30-76.
- ВАЗ-21063, цв. «кофе с молоком», 1 хозяин, в хор. сост., недорого. Т. 8-912-108-95-26.

- ВАЗ-2106, 91 г.в., цв. черный, в хор. сост. Т. 8-912-946-22-58.
- ВАЗ-2107, 95 г.в., 25 т.р. Т. 8-904-108-32-56.
- ВАЗ-2107, 05 г.в., недорого. Т. 8-904-108-44-18.
- ВАЗ-21093. Т. 8-950-569-46-44.
- ВАЗ-2110, серебр., седан, 02 г.в., в хор. сост., музыка, резина з/л. Т.: 8-904-105-20-96, 8-904-225-13-90.
- Срочно ВАЗ-2110, 98 г.в., сост. хор., шумоизоляция, перебраны КПП и ДВС, 47 т.р., торг при осмотре. Т. 8-904-106-74-54.
- ВАЗ-2110, 03 г.в., сигн. с а/з, резина з/л, 100 т.р., торг. Т. 8-904-231-47-92.
- ВАЗ-21102, 01 г.в., цв. фиолетовый, 67 т.р., Н.Одес. Т. 8-912-114-80-64.
- ВАЗ-21103, 03 г.в., цв. «снеж. королева», в хор. сост., 130 т.р., торг. Т. 8-908-718-66-55.
- ВАЗ-2120, «Надежда», 04 г.в., нержавый, тонир., рез. з/л, салон теплый, в хор.

сост., 150 т.р. Т. 8-922-588-29-48.

- Срочно ВАЗ-21214, «Нива», 09 г.в., цв. ярко-белый, пр. 64 т.км, 235 т.р., торг. Т. 8-912-141-77-65.
- «Лада-Приора», 10 г.в., небитая, некраш., сост. отл., 240 т.р., торг. Т. 8-904-209-08-35.
- «Ока», 02 г.в., в хор. сост., пр. 28 т.км. Т. 8-909-122-10-40.
- Lada Granta, 12 г.в., пр. 64 т.км, 98 л.с., цв. «космос», АБС, кондиционер, кам. зад. вида, ЭУР, л/д. Т. 8-912-146-49-49.

ГАЗ

- ГАЗ-3110, 2000 г.в., цв. белый, в хор. сост., 30 т.р., торг. Т.: 8-908-718-43-36, 8-963-559-30-37.

Дэу

- Срочно «Дэу-Нексия», 05 г.в., недорого. Т. 8-908-719-69-26.
- Daewoo Matiz, 10 г.в., цв. черный, механика, дв. 0.8,

пр. 48 т.км, резина з/л. Т. 8-950-568-55-19.

КИА

- «КИА-Спортейдж», 97 г.в., на ходу, 180 т.р., торг. Т. 8-904-209-08-35.
- «КИА-Спектра», 06 г.в., без ДТП, кондиц., сигн., э/стеклопод. с доводчиками, 2 компл. рез. на дисках. Т. 8-904-273-53-15.
- «КИА-Рио», 12 г.в., цв. серебристый, магнитола с сенсорным дисплеем, сигн. с а/запуском. Т. 8-904-274-84-88.
- KIA Spectra, после ДТП. Т.: 8-908-719-01-52, 8-912-567-39-75.
- Kia Shuma-2, 03 г.в., дв. 1.6 МТ, в хор. сост., цвет «серебро», ТО до мая 16 г., 230 т.р. Т. 8-922-276-91-13.

Ниссан

- Nissan X-Trail, Япония, 08 г.в., бензин, 4x4, серебр. мет., макс. компл., кожа, биксенон, Intelligent Key. Т. 8-912-944-70-27.

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

Опель

• Opel Astra H GTC, дек. 08 г.в., дв. 1.6, 116 л.с., пр. 48 т.км, один хозяин. Т. 8-912-118-09-47.

Рено

• «Рено-Меган-Сценик-2», 03 г.в., цв. серый, 110 т.км, расход 5-7 л на 100 км, хор. компл., и сост., 340 т.р., торг. Т. 8-922-586-67-89.

Тойота

• «Тойота-Аурис», 2008 г.в., цв. «серебро», МКПП, перед. привод, «комфорт», сигн., зим. резина, 450 т.р. Т. 8-912-101-64-99

• «Тойота-Королла», 10 г.в., цв. черный, новая летняя рез. на литых дисках, зимняя рез. на штампованных дисках, в салоне не курили, сост. отл., 600 т.р. Т. 8-912-147-65-68.*

• «Тойота-Приус» (гибрид), 2008 г.в., цв. серебристый, компл. стандартная, рез. «зима-лето», 450 т.р. Т. 8-912-945-41-21.

Фиат

• «Фиат-Добло-Панорама», 11 г.в., пр. 20 т.км, рез. «зима-лето», сигн. с а/запуском, тонир., парктрон. Т. 8-904-273-64-28.

Форд

• Ford Focus II, рестайлинг, хэтчбек, белый, 10 г.в., пр. 86 т.км, 2 АТ, 145 л.с. Т. 8-904-206-29-76, Вероника.

• «Форд-Мустанг», 94 г.в., на ходу, сост. хор., 150 т.р., торг. Т. 8-904-209-08-35.

Шевроле

• «Шевроле-Круз», 13 г.в., цв. серебристый, пр. 15 т.км, небитый, 1 хозяин, кондиц. Т. 8-909-120-92-15.

• «Шевроле-Каптива», 10 г.в., 2.4 л, 136 л.с., серебристый, LT, 66 т.км, 850 т.р., торг. Т.: 8-912-947-91-71, 8-904-274-38-13.

• Chevrolet Lanos, 08 г.в., ГУР, конд., сигн. с автозап., 2 компл. рез. на дисках, пар-

ктр., муз., п/б, недорого. Т. 8-912-949-27-81.

• «Шевроле-Спарк», 17 т.км, цв. желто-зел., небитый, один хозяин, механ., рез. з/л, сигн., магн., 270 т.р. Т. 8-912-962-08-38.

• «Шевроле-Ланос», 07 г.в., 86 т.км, автозапуск, кондиционер, 150 т.р. Т. 8-950-568-31-35, Софья.

Иномарки, разное

• «Додж-Караван», минивэн, 2003 г.в., АКПП, перед. привод, 2 компл. резины, кондиц., хор. сост., 385 т.р. Т. 8-904-108-36-56.

• «Субару-Импреза», 07 г.в., 1.5, МТ, 107 л.с., пр. 90 т.км, полный привод. Т. 8-904-274-24-75.

• «Джип-Гранд-Чероки», по запчастям или полностью, 300 т.р. Т. 8-904-235-00-44.

• Geely Emgrand, нов., 2014 г.в., цв. темно-вишневый, люк, 600 т.р., торг. Т. 8-912-547-38-94.

• Rover-75, 03 г.в., цв. черный, седан, 157 т.км, 1.8 АТ, 150 л.с., ГУР, э/ст., ксенон, рез. з/л, 320 т.р., торг. Т. 8-912-948-31-35.

Автобусы, грузовые, разное

• «Соболь» ГАЗ-2217, 2008 г.в., 6 мест, люкс, цв. серый, пр. 72 т.км, кондиц., муз., 250 т.р. Т. 8-912-943-72-39.

• «Соболь», люкс, 12 г.в., синий, сигн., пр. 33 т.км, 500 т.р., обмен на УАЗ-«Патриот», «Хантер» или 5-дверную «Ниву». Т. 8-912-947-80-73.

• «ГАЗель», 2000 г.в., будка, 60 т.р. Т. 8-904-106-69-00.

• «ГАЗель», термобудка, 3 м, 04 г.в., 155 т.р., торг. Т. 8-904-203-74-09.

• 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.

• «ГАЗель-Фермер», будка 3 м, тент, 07 г.в., газ/бензин, 350 т.р., торг. Т. 8-912-946-12-98.*

• «ГАЗель-Фермер», 07 г.в.,



АВТОЦЕНТР «СЕВЕРНАЯ ТЕХНИКА»

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ ПРОДУКЦИИ **KYB**

Закключаем договоры с предприятиями.
Работа по наличному и безналичному расчету.
Услуги сертифицированы.

- Автомойка, химчистка салона, полировка кузова.
- Компьютерная диагностика электронных систем автомобилей.
- Заправка и ремонт кондиционеров
- Продажа и установка амортизаторов **KAYABA** с гарантией до 2-х лет.
- Аргонная сварка цветных металлов (литые диски, поддоны и т.д.)
- Правка, ремонт легкосплавных и стальных дисков.
- Ремонт двигателей и подвески.
- Шиномонтаж.

Адрес: г. Ухта, Сосногорское шоссе, д. 3
Т. 8-904-273-46-60, т/ф 752-330

Режим работы: ПН-ПТ с 9:00 до 18:00,
СБ с 9:00 до 15:00 - без перерыва,
ВС - выходной

газ, музыка, сигнализация, борт 3 м, 230 т.р., торг. Т. 8-912-947-57-68, Александр.

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

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

• Мотоцикл кросс-эндуро Lifan LF 200GY-5, пр. 30 км, состояние идеальное, 59 т.р. Т. 8-912-946-67-35.

• Вездеход ГАЗ-71, отл. сост., с номерами, много запчастей, 650 т.р. Т. 8-922-581-09-23.

• «Исудзу NQR-75», 08 г.в., в отл. сост., капремонт в 15 г., новый фургон 36 куб.м. Т. 8-910-690-77-45.

• «Татру-815», самосвал, на ходу, в хор. сост. Т. 8-912-943-72-39.

Транспорт. Разное

• Сдам в аренду ВАЗ-21150, 09 г.в., 550 р/сутки. 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 «Дэу-Нексию», 700 р/сутки; «Хендай-Акцент», 800 р/сутки. Т. 8-963-487-07-65.*

Все для транспорта. Куплю

• Прицеп, б/у. Т. 8-904-224-23-08.

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

• Б/у КПП ZF КамАЗ. Т. 8-905-373-00-89.

• А/м аккумуляторы, б/у и нерабочие. Т. 8-908-716-86-50.

• Коленвал на «Дэу-Нексию», 05 г.в., 16-клап. Т. 8-908-719-69-26.

• Нерабочие аккумуляторы, от 200 до 1000 р. Т. 8-909-123-56-56.

• Б/у двигатель на КамАЗ, евро. Т. 8-937-591-51-77.

• Нерабочую КПП ZF на КамАЗ. Т. 8-937-591-51-77.

Все для транспорта. Продам

• Новые запчасти на «VW-Шаран», все от ГРМ (помпа, ролики, ремень, задние колодки). Т.: 8-904-105-47-77, 8-912-943-76-41.

• На ВАЗ-2109: двигатель, двери, рейку, бампер, стекла, бак, крышу, обогреватель, руль, багажник и др. Т. 8-904-108-16-65.

• Летние шины Bridgestone Dueler HT, 265/65/R17, 5 шт., пр. 5 т.км. Т. 8-904-205-05-55.

• Новую крышку редуктора переднего моста на «Ниву-Шевроле» и «Ниву», сталь 10 мм, 3 т.р. Т. 8-904-205-36-39.

• Для «Нивы» и «Нивы-Шевроле» новые главные пары 4.3 в редукторы для повышения тяги на низах, 8 т.р. Т. 8-904-205-36-39.

• КПП на М-2141. Т. 8-904-273-49-82.

• Для «Жигулей» стабилизатор тока на 220 В. Т. 8-912-103-80-41.

• Новые сани для снегохода СВП-170, с отбойником, переделаны обвязка и дышло, склизы толщ. 2 см, 8 т.р. Т. 8-912-138-04-84.

• Зим. резину Sava (аналог Goodyear), 185/60/15, но-

ВЫКУП



НЕИСПРАВНЫХ
ИНОМАРОК

Реклама

ЦЕЛЫХ
АВТО



8-922-931-75-50
8-912-820-43-02

вая, 10 т.р. за 4 шт. Т. 8-912-156-27-01, после 19.

- Новый автохолодильник Mysteri МТС-32 (32 л), работает на тепло и от 220 В, 3.6 т.р. Т. 8-912-162-45-14.
- Новые запчасти на ВАЗ-2121, недорого. Т. 8-912-172-20-58.
- Выпрямитель ВСА-5К для зарядки аккумуляторов, 8 т.р. Т. 8-912-864-68-66.
- Запчасти на Opel Vektra B, новые и б/у. Т. 8-912-864-68-66.
- На УАЗ колеса на дисках, «Кама», 225/85/15, мало б/у, 12 т.р. Т. 8-912-941-53-93.
- Помпу, стартер на ГТТ; КПП на «ГАЗель»; фаркоп на «Беларусь». Т. 8-912-943-48-70.
- Автомобильный пропан. баллон. Т. 8-912-943-48-70.
- Два двигателя на ПАЗ, б/у, по 10 т.р. Т. 8-912-944-25-81.
- Для а/м КамАЗ: переходник ЯМЗ на коробку КамАЗ (ZF), комплект установки двиг. ЯМЗ на раму, кабину. Т. 8-917-927-14-60.
- На ВАЗ-2106: вентилятор радиатора, переключатель поворота, зад. и боковые стекла и мн. др. Т. 8-922-597-15-28.
- Запчасти на М-412: лобовое и заднее стекла, двиг. без головки, карбюр., вакуумный усилит. и мн. др. Т. 8-922-597-15-28.

Все для транспорта. Разное

- Меняю новое летнее колесо Yokohama A.Drive, 205/55/R16, на Continental такого же размера. Т. 8-904-273-75-98.

4. СУПЕРМАРКЕТ

Бытовая техника. Продам

- Э/плиту. Т. 8-912-172-20-58.
- 2-камерный холодильник, б/у, 1.5 т.р. Сосногорск. Т. 8-904-102-58-18.
- Холодильник, б/у. Т. 8-904-207-58-05.
- 2-камерный холодильник «Мир», сост. хор. Т. 8-904-868-91-90.
- 2-камерный холодильник LG, 195 см, в отл. сост., 13 т.р.; стир. машину «Индезит», 7 т.р. Т. в Сосногорске 8-908-329-51-51.
- Стир. машину «Ока». Т. 8-912-172-20-58.
- Стир. машину «Самсунг», шир. 40 см, керамический тэн, мало б/у, состояние отл., 8 т.р. Т. 8-922-595-88-22.
- Ножную швейную машину «Подольск», дешево. Т.: 6-92-33, 8-912-541-11-29.
- Электр. соковыжималку-терку ВСА-308. Т. 8-904-226-34-10.
- Электр. духовой жарочный шкаф ШЖ-0, 625/220 В, для выпечки, 40x25x31. Т. 8-904-226-34-10.

Оргтехника. Куплю

- Приму в дар комплектующие, запчасти от старых компьютеров, оргтехники. Т. 8-904-200-94-37.

Оргтехника. Продам

- Породам системный блок, 1 ГГц, операт. 500 Мб, CD-Rom, ж/д 80 Гб, мышь, клав., интернет, 2 т.р. Т. 8-908-718-18-50.

- Недорого монитор Benq, 19 дюймов. Т. 8-904-109-19-10.
- Монитор, 17 дюймов, тонкий, Samsung Sync Master 710N, 2.5 т.р. Т. 8-904-273-75-98.
- Новые картриджи, в упаковке: для лазерного принтера HP 15A; HP 45, черный, для струйного, недорого. Т. 8-904-226-34-10.
- Новый 3G/LTE Wi-Fi роутер Upvel N150, есть порты: WAN, LAN, для 4G-модема, 500 р. Т. 8-904-224-34-31, Сосногорск.

Электроника. Продам

- Видеокамеру, в отл. сост. Т. 8-950-569-60-98.
- Спутн. антенну, диам. 1 м. Т. 8-912-172-20-58.
- Устройства бесперебойного питания APC Smart-UPS 1000XL, UPS Ironp-500, в раб. сост., недорого. Т. 8-904-226-34-10.
- Сабвуфер Mackie S410S, 750 Вт; эффективный светодиодный цветной шар, микрофонный кабель Proel. Т. 8-904-864-38-50.
- Сабвуфер EAW Sb48E, 400 Вт; кейс для клавишных инструментов на 49 клавиш, микшер Behringer. Т. 8-904-864-38-50.
- Динамики Н4, В4, С4, недорого. Т. 8-912-864-68-66.

Фотомир. Продам

- Новый зеркально-линзовый телеобъектив Bower MF 800mm 1:8.0 DX Mirror Lens, резьба M42, 9 т.р. Т. 8-904-205-36-39.
- Новый чехол-аквабокс для зеркалки Aquaras 455 SLR Camera, 2 т.р. Т. 8-904-205-36-39.

Интерьер. Мебель. Куплю

- Приму в дар и выведу ненужную мебель, технику и электронику, в рабочем состоянии. Т. 8-950-569-60-98.

Интерьер. Мебель. Продам

- Стенку, Румыния, 3 секции, 7.5 т.р.; журн. стол, 1.3 т.р.; вешалки на стену, зеркала Т. 8-912-172-20-58.
- Срочно большой шкаф-книжку и тумбу под телеви-

- зор, мало б/у, недорого. Т. 8-912-108-41-04.
- Деревянные полки, со стеклом, навесные, для книг, 95x33x25, цвет «орех», 2 шт. Т. 8-904-226-34-10.
- Недорого полированный стол, 1x1, в разоб. виде 1x2. Т. 8-904-201-33-50.
- Легкую, удобную 1-спал. тахту, хорошо на дачу. Т.: 6-92-33, 8-912-541-11-29.
- Дешево две 1-спал. тахты. Т. 8-912-541-11-29.

Одежда. Продам

- Жен. черное осеннее пальто, дубленку, р.48, мало б/у. Т. 8-922-597-15-28.
- Зимний мужской пуховик, темно-серого цвета, с капюшоном, р.50-52, 400 р. Т. 8-912-563-48-52.
- 2 муж. костюма, имп., р.46-48/182, модный крой (прибал., зауж. силуэт), 4.5 т.р./шт. Т. 8-904-273-59-13.
- Свад. платье, р.44-46, 5 т.р. Т. 8-904-866-91-58.
- Новые сапоги «Баффин», р.44, до -50 градусов, Канада, 2.5 т.р. Т. 8-912-947-80-73.
- Новый мужской кожаный ремень Andro, с автомат. пряжкой, длина 1300 мм, ширина 35 мм, цв. черный, 250 р. Т. 8-912-563-48-52.

Детский мир. Одежда. Продам

- Одежду на девочку 5-7 лет, хорошие фирмы, очень много, в хор. сост., 50-100 р. Т. 8-912-162-45-14.
- Зимний комбинезон «Хупа», на мальчика, рост 98, 2 т.р. Т. 8-950-569-08-36.
- Куртки на девочку 5-7 лет, по 250 р. Т. 8-912-162-45-14.
- Д/с куртки, пальто на дев. 5-7 лет, по 300 р. Т. 8-912-162-45-14.
- Обувь на дев., р.27-32, б/у, 100-400 р. Т. 8-912-162-45-14.
- Обувь на девочку 5-7 лет, от 50 до 300 р. Т. 8-912-162-45-14.

Детский мир. Прочее. Продам

- Отдам коляску «зима-лето». Т. 8-909-125-26-79.
- Коляску, в отл. сост., в экспл. меньше года, 5 т.р. Т. 8-912-543-83-10.

• Дет. кровать с матрасом, б/у, 2 т.р., торг. Т. 8-904-239-88-40.

• Кровать-маятник, светлая, сост. хор., 7 т.р. Т. 8-912-946-88-65.

• Велосипед для девочки 3-6 лет, цвет розовый, в хор. сост., б/у 2.7 г., 2 т.р. Т. 8-912-101-40-96.

• Дет. велосипед для реб. 3-6 лет, цв. зеленый, сост. хор., 2 т.р. Т. 8-950-568-91-40.

Спорт. Туризм. Продам

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

• Новый многофункциональный тренажер-экспандер Weider X-Factor, в упаковке, крепится на дверь, 4 т.р. Т. 8-904-205-36-39.

• Велосипед «Форвард» для детей 12-16 лет. Т. 8-904-201-33-50.

• Горный велосипед Cube LTD Team 2010, куплен в 11 г., на раме есть потертости, 30 т.р. Т. 8-904-220-96-06.

• Велосипед Uran, в отл. сост., недорого. Т. 8-912-941-02-22.

• Два велосипеда, муж. и жен., мало б/у, за полцены. Т. 8-922-580-59-16.

• Новую аэролодку-амфибию «Крайт», 80 км/ч, грузоподъемность 1000 кг, на гарантии, 781 т.р. Т. 8-902-516-12-16.

• Лодку ПВХ «Солар-420JET», 14 г.в., цв. зеленый, надувное дно. Т. 8-904-205-05-55.

• Резиновую лодку НЛ-8, 8 мест, с транцем под мотор; дюралевую лодку МКМ, лодочный мотор «Вихрь-20». Т. 8-904-232-49-84.

• Новую профессиональную удочку Samus-725MP, 12 т.р. Т. 8-904-205-36-39.

• Новый коллиматорный прицел Aimpoint CompM4 с магнифером Aimpoint 3XMag, на вивер, 7 т.р. Т. 8-904-205-36-39.

• Новый рюкзак для охоты, рыбалки, 30 л (50x30x20), цв. защитный, широкие ляжки, 3 больш. отд., 10 карма-

нов. Т. 8-904-226-34-10.

• Бродни, р.41; спал. мешок, синтепон; чехол для ружья, патронтаж. Т. 8-912-172-20-58.

• Срочно платье для фигурного катания для дев. 9-11 лет, элитное, много Swarovski, пошив в СПб, 9 т.р. Т. 8-912-942-58-08.

Муз. инструменты. Куплю

• Контрабас. Т. 8-912-105-12-68.

Муз. инструменты. Продам

• Синтезатор с автоаккомпанементом Yamaha PSR-E443, дым-машину Involight FM900, зеркальный шар. Т. 8-904-864-38-50.

Книжная лавка. Продам

• Сборники сочинений, 9-11 кл.; «Английский» – учебники и словари. Т. 8-904-226-34-10.

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

• Энцикл. школьника (подар. изд.): «Всемир. литер.», «Русская литер.», «Искусство», словарь рус. яз. Ожегова. Т. 8-904-226-34-10.

• Собр. соч. Лескова, Тургенева, Стивенсона, Бальзака, Карамзина, Ключевского, Карновича и др. Т. 8-904-226-34-10.

Стройматериалы, сантехника. Продам

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

• Фанеру. Находится в Сосногорске. Т. 8-912-943-48-70.

• Метал. двери «Калина», 2 замка, в хор. сост., царапин нет. Т. 8-904-237-13-59.

• Кабель-канал оцинкованный, 50x50; краны шаровые, 10, 15, 20 мм. Т. 8-912-943-48-70.

• Унитаз с бачком, б/у. Т. 8-912-172-20-58.

• Новую мойку, белая эмаль, 500x500, с сифоном, 500 р. Т. 8-904-868-91-90.

Реклама

ООО «НефтеГазКомплект»

предлагает со склада в Ухте:

- пожарное оборудование
- отводы \varnothing 15-1420
- переходы от \varnothing 15-1420
- тройники \varnothing 15-1420
- заглушки \varnothing 15-1420
- фланцы \varnothing 15-1420
- крепеж, болты
- шпильки, гайки
- сталь 09Г2С
- сталь 20; 12x18Н10Т
- прокладки к запорной арматуре
- задвижки, вентили, клапаны, краны шаровые: \varnothing 15-1000 давление 0,6-70 МПа



Адрес: г. Ухта, пр. Космонавтов, 5/2.

Т.: 8(8216) 76-18-25, 79-32-15, 8-904-106-70-07.

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

• Обои, новые, в упаковке, Германия, 6 рулонов (дл. 15 м, шир. 53 см), цвет сине-голубой, с тиснением. Т. 8-904-226-34-10.

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

• Чугунные батареи, собранные секции. Т. 8-912-943-48-70.

Оборудование. Куплю

• Долота, трубу, электроды, задвижки, шаровые краны, пленку, мастику. Т. 8-908-718-03-46.

Оборудование. Продам

• Новую э/станцию «Эталон-Фирман». Т. 8-904-203-04-28.

• Кабель ВВГ 4x50, медный. Т. 8-904-868-52-77.

• Бензопилу, э/пилу. Т. 8-912-172-20-58.

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

912-943-48-70.

• Оборудование для котельной, на холодную воду и ГВС, для котла и бойлера, ГМС-50 и другое. Т. (8-8216) 79-65-80.

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

• Электродвигатель асинхронный, 380 В, 3 кВт, 6.5 А. Т. 8-904-274-40-35.*

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

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

• Мотопомпу, б/у, в отл. сост., для перекачки грязной воды со средними и крупными частицами. Т. 8-904-866-13-80.

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

• Водяные электронасосы: «Малыш», б/у, со шлангом; «Кама», новый, с камерой УАЗ, по 1.8

Строй-Мастер склад № 58

Реклама

ЛАМИНАТ 32, 33, 34 кл., более 100 видов; новинки - "кварц-винил", "Балтерио" (пр-во Бельгия). Скидки, распродажи.

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, ЖАЛЮЗИ, РУЛОННЫЕ ШТОРЫ,

ДВЕРИ МЕЖКОМНАТНЫЕ в наличии и на заказ.

Доставка по звонку бесплатно, оплата при получении.

Выделяем НДС.

ОПТОВЫМ ПОКУПАТЕЛЯМ СКИДКИ!

Консультации. Настил.

Т.: 8(8216) 750996, 794736.

Раб. пос., ул. Железнодорожная, 16а.

Центр. база «Коминетфть», склад 58.



Режим работы:

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



КРЕДИТ

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

ЭКО

Компания «ЭКО-Комплекс»

www.eko-com.com

Твердотопливные котлы длительного горения

Stropuva

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



Продажа автономной канализации для дачи, загородного дома, коттеджа

Закажите бесплатный вызов инженера, т. (8212) 296-850

т.р. Т. 8-908-718-18-50.

• Тельф электрич. Т. 8-908-719-69-26.

• Калорифер, теплообменник, 2 шкафа-холодильника, недорого. Т. 8-908-719-69-26.

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

• Рекламный полноцветный светодиодный LED-экран P10, 3280x1680, Wi-Fi-роутер, контроллер СЗ, 270 т.р. Т. 8-912-946-67-35.

Строй-Мастер

склад № 58

ЛАМИНАТ 32, 33, 34 кл., более 100 видов; новинки - "кварц-винил", "Балтерио" (пр-во Бельгия). Скидки, распродажи.

ФАНЕРА от 4 до 24 мм, 1525x1525, береза.
Доставка по звонку бесплатно, оплата при получении. Выделяем НДС. Низкие цены. Консультации.
Настил. Т.: 8(8216) 750996, 794736.
пос. Рабочий, ул. Железнодорожная, 16а, центр. база «Коминетфть», склад 58



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

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

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ

НЭП

РУБРИКА «ВОПРОС-ОТВЕТ»

КАК ЗАВЕСТИ САНИТАРНУЮ КНИЖКУ, С ЧЕГО НАЧАТЬ, КУДА ОБРАТИТЬСЯ?

Как вступить в права наследования квартирой и дачей? Какие для этого нужны документы, с чего начать?

ПОЛАГАЮТСЯ ЛИ МНЕ КАКИЕ-ЛИБО ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ВЫПЛАТЫ В СВЯЗИ С УХОДОМ В ДЕКРЕТНЫЙ ОТПУСК?

Правомерны ли действия организации?

У вас есть вопросы, ответа на которые вы не знаете?

ПИШИТЕ ИХ ЗДЕСЬ:

http://vk.com/topic-36787841_28430550 или на сайте http://www.nepsite.ru/forum/326,

МЫ ПОМОЖЕМ ВАМ НАЙТИ ИНФОРМАЦИЮ.

• Автоматические выключатели «Шнейдер компакт», 160-400 А, новые, без документов, недорого. Т. 8-912-949-76-84.

Продовары. Продам

• Крупный картофель, с доставкой, 10-литр. ведро – 350 р. Т. 8-908-329-51-51.
• Картофель. Т. 8-908-719-69-26.

Красота и здоровье. Куплю

• Функциональную кровать для лежачего больного. Т. 8-912-944-50-23.

Супермаркет. Разное. Куплю

• Или приму в дар канистры. Т. 8-904-205-06-09.
• Пленку, мастику, праймер. Т. 8-912-547-93-47.
• Покупаю, продаю или меняю 10-рублевые монеты России. Т. 8-922-597-15-28.

Супермаркет. Разное. Продам

• Чайный сервиз, Польша, 21 предмет. Т.: 6-92-33, 8-912-541-11-29.
• Концентрированную аккумуляторную кислоту для заливки батарей в аккумуляторные цеха, недорого. Т. 8-904-200-94-37.
• Памперсы №3, 30 шт., 600 р. Т. 8-904-203-95-44.
• Новый бронезилет «Казак-4» (С/Н-03), 38 кв.дм, 1 класс из Тwaron + 15 кв.дм 3 класс, 8.3 кг, 20 т.р. Т. 8-904-205-36-39.
• Дрова (обрезки горбыля), 200 р/кубометр, самовывоз. Т. 8-904-223-30-40.

Торф. Навоз. Щебень. Песок. Дрова. Т. 8-904-273-35-95, Захар.*

• Свиной навоз, 70 р/мешок, + 1 мешок в подарок, самовывоз. Т. 8-908-719-69-26.
• Рассаду помидоров и перца, тамариск, жасмин, белую и сиреневую сирень, цветы многолетних флоксов. Сосногорск. Т. 8-912-943-73-58.
• Пластиковые емкости, 1 куб.м, 4.5 т.р.; пластиковую бочку, 220 л, 1.5 т.р., доставка бесплатно. Т. 8-912-946-59-28.

5. ЗООМИР

• Предлагаю для вязки трех очаровательных кобелей йоркширского терьера, родословная РКФ, ветпаспорт. Т. 8-904-221-21-56.

• Ветеринарная клиника «Велес». Квалифицированная помощь. Диагностические исследования, УЗИ, рентген, терапия, хирургия, чипирование, аптека, стрижка животных. Ул. Тиманская-11, офис 4. Т.: 8-912-942-04-01, (8-8216) 76-46-49, пн-пт – с 10 до 20, сб – с 10 до 15.*

• Предлагаю для вязки кобеля йоркширского терьера, крови чемпионов и интерчемпионов разных стран, док. РКФ. Т. 8-950-569-75-37.

Зоомир. Предложение

• Продам поросят мясной породы. Т. 8-908-719-69-26.
• Продам вислоухого карликового кролика, девочка, рыжая, 3 мес. Т. 8-904-100-85-45.
• Продам щенков гриффона, девочки, брюссельская и брабансонка, недорого. Т. (8-8216) 75-77-61.
• Продам красивого кремового щенка от шпика и японского хина, недорого. Т. 8-904-100-85-45.
• Продам щенков цвергпинчера (мини-доберман), 3 мес., от титулов. родит., док. РКФ, прививки по возрасту. Т. 8-904-100-85-65.

• Продам щенков изящной, уникальной декоративной породы папильон. Документы, прививки. Т. 8-904-272-76-46.

• Продам дизайнерского щенка от йорка, не линяет, недорого. Т. 8-950-569-21-44.

• Продам щенков цвергпинчера, мини-доберман, док. РКФ, от титул. род. Т. 8-950-569-75-37.

• Отдам котят, 1 месяц, рыжий и чисто белый, мальчики. Т. 8-904-230-73-90.

• Продам персидских котят, 3 т.р. Т.: 8-904-209-06-72, (8-8216) 70-77-00.

• Продам вислоухих шот-

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.



Контакты: г. Сосногорск, ул. Гоголя, д. 10.
Тел. 8(82149) 6-86-97, 8-912-118-98-12,
e-mail: himik67@rambler.ru

реклама

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС предоставляет следующие виды услуг: аренда спортивного зала, сауна, массажный кабинет, тренажерный зал. Заключаем договоры с организациями и частными лицами.



Контакты: г. Сосногорск, ул. 6-й микрорайон, д. 35.
Тел.: 8(82149) 6-86-97, 8-912-118-98-12

реклама

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «МЕТЕОР»

сдаст в аренду помещение с оборудованием для кафе



Контакты: г. Сосногорск, ул. Гоголя, д. 10
Тел.: 8(82149) 6-86-97, 8-912-118-98-12

реклама

ландских котят, недорого. Т. 8-912-111-65-64, Елена.

• Продам морскую свинку, самец, 1.5 года, английский крестед торти, 2 т.р. Т. 8-950-569-21-44.

• Продам волнистого попу-

гая, самка, 1.5 года, синяя, не дикая, 1 т.р. Т. 8-950-569-21-44.

• Продам ампулярий для аквариума, большие, 100 р. Т. (8-8216) 75-77-61.

• Продам аквариумные рас-

тения (живые, выращены): гигофила, криптокорина, роголистник, валиснерия, 10-25 см. Т. 8-904-226-34-10.

• Продам аквариум «панорама», 30 л (47x20x38), фильтр Aquael, компрессор, обогр., свет, нов. грунт, живые раст. Т. 8-904-226-34-10.

• Продам аквариумные растения: криптокорины, эхинодорусы, кабомба, бакопа, людвигии и др. Т. 8-912-942-03-09.

• Продам африканских улиток ахатина фулика, от 5 см, от 150 р. Т. (8-8216) 75-77-61.

• Продам хоряка, мальчик, возр. 1.5 года. Т. 8-904-209-08-35.

• Продам скалярий кои, 3-цв. окрас, 4 мес., 100 р. Ухта. Т. 8-904-225-00-74.

• Продам гусят, утят. Т. 8-904-274-46-12.

• Продам йорк-терьера, дев., возр. 2 мес., кушает хорошо, очень ласковая и умная, без родосл., 15 т.р. Т. 8-912-946-07-19, Елена.

6. УСЛУГИ

Ремонт помещений

• «МастерПол» заменит любое напольное покрытие. Т. (8-8216) 71-22-00.*

• «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.*

• Кровля. Т. 8-904-102-32-44.*

• Устройство и ремонт кровли. Гаражи, дачи. Профнастил. Устройство полов. Замена венцов. Т. 8-904-204-77-90.*

• Ремонт кровли. Гаражи, дачи. Доставка. Т. 8-904-225-31-00.*

• На даче ремонт и строительство. Дом, баня, крыша, веранда, сарай. Замена венцов фундамента. Т. 8-912-543-80-86.*

• 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.*

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.*

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.*

• «ГАЗель», 4 м. Т. 8-904-273-32-78.*

• Грузоперевозки. Т. 8-904-865-39-14, с 9:00.*

• Грузоперевозки, грузчики. Т.: 8-912-145-00-65, 8-912-947-87-48.*

• Грузоперевозки. Т. 8-912-955-43-06.*

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

Зоомир

• Передержка животных. Т. 8-912-543-46-83.*

Услуги. Разное

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

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

Закключаем 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.*

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

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

• Бурим скважины на воду. Т. 8-950-308-23-48.*

7. ОБРАЩЕНИЯ

• Я на пенсии. Для больной лошади нужно привезти 2 машины песка. Кто сможет помочь? Буду очень благодарна. Т. 8-908-716-86-50.

• 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.*

ЕСТЬ НОВОСТИ.

WWW.NEPSITE.RU

«Фармацевтам Ухты пришло время объединяться!»

Сегодня российская фармацевтическая промышленность и аптечная индустрия переживают не лучшие времена, хотя на уровне российского правительства и предпринимаются шаги по нормализации ситуации с лекарственными препаратами. Накроет ли кризис фармацевтический рынок? Какой выход из создавшегося положения видят местные аптечные сети учреждения? На эти и другие вопросы на злобу дня по просьбе журнала «Регион» согласилась ответить лидер ухтинского фармацевтического рынка, директор и основатель сети «Долголет» дипломированный провизор Елена Валерьевна Мут. Она считает: «Ухтинский аптечный рынок трясет. Особенно это касается местных предпринимателей, которые работают на нем много лет. Федеральные аптечные сети проводят жесткую, зачастую заведомо неоправданную демпинговую политику, «заигрывая» с потенциальными потребителями обещаниями низких цен. По большому счету, сегодня мы наблюдаем в Ухте передел аптечного рынка. Его невозможно развивать цивилизованно, когда чуть ли не в каждом доме расположено несколько аптек. Назрела необходимость местной власти вмешаться в ситуацию по урегулированию вхождения на рынок федеральных аптечных сетей в такой небольшой город как Ухта. Сегодня еще можно отрегулировать и повернуть ситуацию в нужное и цивилизованное русло».



— К чему приведет сложившаяся на ухтинском фармацевтическом рынке напряженная ценовая конкуренция с федералами? Какие меры и контроль здесь необходимы?

— В первую очередь хочу сказать о том, что в конечном итоге потребитель определяет сам, кому он доверяет свое здоровье: либо проверенным временем местным аптекам с сертифицированным товаром и квалифицированными сотрудниками, где покупателей, как правило, знают в лицо, либо аптекам с низкими ценами на лекарство. Стоит пройти по нескольким аптекам, расположенным буквально в нескольких метрах друг от друга, как становится ясно, что все рекламные штучки имеют мало общего с действительностью. Ценовая политика тех, кто позиционирует себя как аптеки со склада, на деле в большинстве случаев не выдерживает крити-

ки: лекарственные препараты в них зачастую дороже или на том же уровне, что у их конкурентов без приставки «со склада».

Ни для кого не секрет, тем более для фармацевтов, что перед сотрудниками этих аптек поставлена задача — любой ценой продать как можно больше товара. Полученная ими копеечка с многих городов сливается в хороший ручеек, а затем превращается в реку денег.

Вы скажете, это принцип бизнеса. Верно. Но этот бизнес должен быть честным и прозрачным, потому что речь идет о здоровье человека. Ребрендинг такой формы подразумевает проведение сопутствующих ему мероприятий: переоборудование торговых залов аптек, отвечающих нормативным документам и стандартам, расширение ассортимента, усиление кадрового ресурса. Пока потребитель видит только то, что федеральные аптечные сети перекрасились в

другой цвет. Посетители, заходя в торговый зал федеральной аптеки площадью 20 квадратных метров, как правило, видят там грязный пол, антисанитарию, выкладку лекарственных препаратов, похожую на аптеки конца 90-х годов прошлого столетия. Разве ЭТО не наводит на определенные размышления? В погоне за прибылью рискнуть можно многим, но не здоровьем детей, стариков, сограждан!

Что мы сегодня наблюдаем в Ухте? Переизбыток аптек на единицу городской площади виден невооруженным глазом. В одном здании зачастую расположено по две, а то и три аптеки. Это создает нездоровую конкуренцию, выхолащивает работу местных аптек, и что самое негативное — дезориентирует потребителя. Вопреки мнению, будто жизнь нас чему-то учит, с возрастом пожилые люди становятся более доверчивыми, а именно они и являются основными потреби-

телями этих аптек. По данным исследований, 80 процентов пожилых людей безоговорочно доверяют сотрудникам аптек в выборе лекарств. Реклама федеральных аптечных сетей, демонстрируемая по телевизору, опубликованная в СМИ, обещающая, что их потребитель будет экономить не копейки, а рубли, в наше нестабильное время приносит результаты. Но за счет кого и чего? Вопрос риторический. Люди желают обманываться, так пусть же их обманывают. Это неправильно, несправедливо и обидно за старшее поколение, потому что у человека 30–35 лет такая реклама вызовет, в лучшем случае, улыбку от сыплющихся с неба денежных купюр. По меньшей мере, это выглядит некорректно, а по большому счету, цинично.

В тяжелые времена люди стараются держаться друг друга, объединяются, чтобы «не пропасть по одиночке». Счи-

таю, сегодня пора объединиться владельцам аптек города Ухты и создать Независимую ассоциацию фармацевтов города Ухты для защиты своих прав, ведь, как известно, один в поле не воин. Необходимо обращение к главе администрации МОГО «Ухта», депутатскому корпусу, чтобы законным путем изменить накладную на фармацевтическом рынке города ситуацию.

Назрела необходимость применить действие закона РФ по ограничению расстояния между аптеками, которое должно составлять 500 метров. Этот вопрос уже поднимается в Государственной Думе РФ, его контролирует Росздравнадзор РФ и профильные структуры муниципалитетов. Но пока мы имеем то, что имеем. Пора вводить квоты на вхождение на рынок фармацевтических услуг новых федеральных сетевых аптек, как это уже сделано по распоряжению властей и обращению депутатов в ряде городов средней полосы России. Население города Ухты не увеличивается, наоборот, наблюдается его отток. И при таком количестве жителей единичные ухтинские аптечные учреждения могут просто «вымыться» с рынка, не выдержав прессинга федеральных сетей.

Аптека, как и любой другой бизнес, должна быть рентабельной. Сейчас ценовая политика реализации лекарственных препаратов в аптеках контролируется государством, которое при помощи муниципальных властей должно регламентировать деятельность аптек, где соблюдаются и сохранены нормативные требования к ее площадям, ассортиментному перечню, квалифицированному персоналу, повторюсь, расстоянию между аптеками. Нужно ужесточить меры по деятельности, как федеральных аптек, так и местных. Все местные предприниматели аптечного сегмента пришли на рынок из государственных структур, где на первом месте всегда стояли порядок и уважение к клиенту. Это стало стержнем всей нашей дальнейшей работы.

— Елена Валерьевна, что будет с рынком лекарств, если доллар не стабилизируется? Насколько Россия зависит от импорта лекарств?

— Тотального дефицита лекарств не будет, а значит, не будет и пустых прилавков в аптеках, как это было в начале — к середине 90-х годов прошлого столетия. Потребителям не стоит пугаться и запасаться таблетками, все они имеют свой срок годности. Ассортимент импортных лекарственных препаратов, безусловно,

уменьшится. Производители-импортеры стараются заложить в их цену максимальные риски. У многих импортных оригинальных препаратов есть отечественные аналоги, но, к сожалению, не у всех. И дело не только в этом. Если спросить у врачей, то они наверняка скажут, что надо брать импортные препараты. Несмотря на то что химическая формула одна и та же, а вот технологии очистки — другие, тут производитель играет большую роль. В аптеках сети «Долголет» у покупателя есть выбор: купить иностранный препарат или более дешевый его отечественный аналог. Однако как показывает практика, для одних покупателей стоимость товара является определяющим фактором, для других важен производитель уже проверенного и зарекомендовавшего себя положительно препарата. Вполне возможно, что из-за кризиса произойдет увеличение продаж отечественных лекарств. Необходимо развивать российскую фармацевтическую промышленность. Сейчас, к сожалению, многие фармацевтические заводы, которые уже получили международный стандарт GMP, в основной своей массе в препаратах используют импортное сырье.

— С 1 марта по постановлению правительства РФ утвержден новый перечень жизненно необходимых и важнейших лекарственных препаратов, насчитывающий 608 наименований, цена на которые будет контролироваться государством. Как считают в Минздраве РФ, это позволит не допустить роста цен на лекарства в связи с колебанием валют. При этом аналитики фармацевтического рынка России менее оптимистичны. Они считают, что «на практике эта система в конечном итоге даст сбой». Ваша точка зрения?

— Действительно, все это должно быть апробировано на практике, на местах. И только время покажет оправданность и жизненность такого шага на аптечном сегменте. Предполагается реформирование плюс протекционирование российской фармацевтической промышленности. Сегодня снижение цен на лекарственные препараты — одно из основных направлений сети «Долголет», которая со дня своего основания является социально ориентированным

бизнесом. Мы закупаем товар у проверенных временем поставщиков — это жизненно важные препараты, список и цены на которые фиксированы властными структурами, причем на всех уровнях. Прямые поставки от изготовителей исключают возможность появления фальсифицированных лекарств. За этим следим строго. На все остальное сеть самостоятельно устанавливает и регулирует цены. Не один год наша сеть плодотворно сотрудничает с рядом структур нефтегазового комплекса Ухты, поставляя для них лекарственные препараты и медикаменты. За все время рекламаций от заказчиков не поступало. В 2014 году в поселке Троицко-Печорск открыта аптека «Долголет».

Сеть аптек «Долголет» работает шесть лет. Мы завоевали своего покупателя и, конечно, было бы большой ошибкой поднять цены и спровоцировать их уход. Ценовая политика у нас не меняется с осени 2014 года. Регулярно проводим различные акции, предоставляем скидки ветеранам ВОВ, труженикам тыла, пенсионерам, слабо защищенным слоям населения. Наши поставщики также понимают, что до бесконечности поднимать цены на лекарства нельзя, иначе спрос просто упадет. Для любого бизнеса, как и для человека, необходимо планирование, но именно это сейчас является самой большой проблемой. Ведь никто не знает, когда закончится экономическая нестабильность. Когда бизнес поймет, что в темноте наконец-то забрезжил рассвет, станет несколько легче.

— В обозримой перспективе Вы планируете открытие второго бизнес-направления вашей сети. Расскажите, об этом?

— Сегодня мы проводим завершающие, организационные мероприятия второго бизнес-направления. Под эгидой нашего единого холдинга «врач-аптека», включающего в себя два предприятия, открываем в Ухте многофункциональный медицинский Центр «Здоровье». В это название мы заложили пожелание здоровья нашим потенциальным посетителям. А как корабль назовешь, так он и поплывет.

Посетители центра смогут пройти необходимые обследования, получить консультации,

провести различные исследования по крови на онкомаркеры и заболевания щитовидной железы, произвести забор анализов и получить действительно многофункциональную высококвалифицированную медицинскую помощь. Все исследования на результат будут проводиться в лаборатории на базе Центра, в отличие от наших ухтинских коллег.

Центр ориентирован на оказание медицинских услуг взрослому и детскому населению Ухты. Его деятельность, как и наша сеть, это социально ориентированный бизнес. Мы постараемся охватить и пенсионеров, и слабо защищенные слои населения. В центре будут вести прием такие специалисты, как терапевт, окулист, гастроэнтеролог, врач-остеопат, травматолог, хирург, гинеколог, педиатр и другие врачи. Приобретено и уже установлено современное импортное и российское медицинское оборудование последнего поколения: аппарат УЗИ, кардиограф. Стоматологический кабинет оснащен зарубежными расходными материалами и оборудованием. В завершающей стадии находится оснащение современной операционной, где, например, будут проводиться операции по показаниям гинеколога. В планах приглашение в Центр «Здоровье» специалистов из Москвы, Санкт-Петербурга, Кирова. Проведены переговоры и получено их согласие на сотрудничество. Это высокопрофессиональные врачи, например, из Военно-медицинской академии, Кировского эндокринологического центра, которые имеют различные степени и звания в медицинской области. Открытие Центра «Здоровье» планируем в самое ближайшее время.

— Спасибо за откровенную беседу и удачи Вам в ваших начинаниях!

Елена СУХАРЕНКО
По материалам журнала
«Регион»

Аптечная сеть «Долголет»



На правах рекламы.

ООО «РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ»

ГРОБЫ (БАРХАТ) - от 5000 р., всё для похорон

МРАМОР ПАМЯТНИКИ ГРАНИТ

НОВЫЙ ЗАВОЗ, 60 ВИДОВ МОДЕЛЕЙ
БЕСПЛАТНОЕ ХРАНЕНИЕ, УСТАНОВКА
РАССРОЧКА

УЧАСТНИКАМ **ВОВ** И ВОЕННЫХ СОБЫТИЙ
ПАМЯТНИКИ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ **БЕСПЛАТНО**
г. Сосногорск, ул. Первомайская, 6, т. 6-76-51

Реклама



Реклама

СДАМ КОММЕРЧЕСКОЕ ПОМЕЩЕНИЕ

от 30 до 100 кв.м

г. Ухта, пр. КОСМОНАВТОВ-5/2
(недалеко от перекрестка
Ленина – Космонавтов)

НА ДЛИТЕЛЬНЫЙ СРОК

Т. 8-922-592-20-20

Доводим до сведения

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

Находки, потери

• Нашедшего водительское удостоверение на имя Морозкина Виктора Павловича прошу вернуть за вознаграждение. Т. 8-904-273-26-31.

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 «Коми республиканская типография»
(г. Сыктывкар, ул. Савина, 81).

Тираж 3 000 экз. Распространяется бесплатно.

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

Печать офсетная.

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

Адрес редакции

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

www.nepsite.ru (бесплатные объявления).

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

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

ПРОДАМ

ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ ПОМЕЩЕНИЕ

в г. Ухте,
общ. пл.
270 кв.м



Реклама

т. 8-904-236-01-70

**МОДНЫЙ
ПОДВАЛ**
МАГАЗИН ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ
И ОДЕЖДЫ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

**ЛЕТНЯЯ
КОЛЛЕКЦИЯ
для
БЕРЕМЕННЫХ**

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

Реклама



**Страхование
каждого рубля!**

Инвестиционная компания
ИК Подъём
WWW.IKPODYOM.RU

Принимаем
сбережения

10%
В МЕСЯЦ

**НАДЕЖНОЕ
сохранение
накоплений
и стабильный доход**

Реклама

г. Ухта, пр. Ленина, 79, т. 8-800-500-62-46

Успевай! АКЦИЯ! с 12 мая по 20 июня

Сбережения принимаются по договору займа. Общество с ограниченной ответственностью «Подъем Плюс». ОГРН 5147746197870. Ставка по сбережению 10% в месяц (до вычета НДФЛ). Минимальная сумма взноса – 30 000 рублей, максимальная – не ограничена. Срок действия договора – от 6 месяцев. Возможность пополнений – от 5 000 рублей. Необходимые документы: свидетельство ИНН, паспорт. При досрочном расторжении договора перерасчет процентов производится по ставке 0,1% годовых. Сбережения страхуются в ООО «СК «ЛОЙД-СИТИ», лицензия С №368177 от 01.02.2010.

Ухта - Сыктывкар - Ухта

Сосногорск **Время в пути 4 часа** Сосногорск

Реклама

Лиц. серия 11, №001765965 от 30.01.13 г.

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

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

(Теле2) 711-110 89129476904 89042251252 89042307770

Сосногорск-Ухта-Сыктывкар

ПАССАЖИРСКИЕ ПЕРЕВОЗКИ www.комфорт-коми.рф

г. Ухта (ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ) -
04:00, 05:00, 06:00, 08:00, 09:30,
12:00, 13:30, 15:00, 16:00, 18:00,
20:00, 00:00, 01:30

г. Сыктывкар (Ж/Д ВОКЗАЛ) -
06:00, 07:00, 10:00, 12:00, 13:00,
14:00, 15:00, 16:00, 18:00, 19:30,
00:30, 03:30

Разрешение: серия 11 № 003000 от 03.06.2013 г.

ТАКСИ "ДК"

от 700 рублей

ОСТАНОВКИ ПО ТРЕБОВАНИЮ

89222734030 89129624014
89087170079 89042091630

ГРУЗОВИКИ

с кранами разной грузоподъемности

ЭВАКУАЦИЯ АВТО
с полной погрузкой

АВТОВЫШКА

ФУРЫ 20 тонн

ГОРОД-МЕЖГОРОД

Нал. и безнал. расчет, документы.

3 т, 10 м
4 т, 14 м
7 т, 20 м

800-008
793-008

Реклама

ТупаГор

ГРУППЫ РАБОТАЮТ В СОСНОГОРСКЕ В 6 МКР-НЕ

НАЧИНАЕТ НАБОР НА 2015/2016 УЧЕБНЫЙ ГОД В ГРУППЫ:

- подготовки к школе (6-7 лет);
- раннего развития (3-5 лет) (чтение, счёт, письмо);
- творческого развития (3-6 лет) (рисование, лепка, аппликация);
- интеллектуального развития (4-6 лет) (мышление, внимание, память);
- скороотчисления для школьников (1-4 класс).

МЫ ЗНАЕМ, КАК УЧИТЬ ДЕТЕЙ, И ДЕЛАЕМ ЭТО С ЛЮБОВЬЮ.

ЗВОНКИ ПРИНИМАЮТСЯ ПО НОМЕРУ

89042000027

Записав ребенка 3-6 лет до 15 июня, вы получите скидку 20% на обучение в сентябре.

Реклама

ARTEC

ОКОННЫЕ СИСТЕМЫ

10 лет на защите комфорта

С 1 по 31 мая **СКИДКА 20%**

Сосногорск, 5 мкр-н, Дом быта
5-03-72

Реклама

ООО «АвтоТрансЛогистик»

- ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ ПО РОССИИ И РК
- доставка грузов до месторождений в РК
- ДОМАШНИЕ ПЕРЕЕЗДЫ

ПРЕДОСТАВЛЯЕТ УСЛУГИ:

АВТОКРАНА 25 т

МАНИПУЛЯТОРА до 5 т

"ГАЗели" до 2,5 т

Авто, ж.-д. и контейнерные услуги
ж.-д. тупика

т/ф: (8216) 777-080, 745-590

Реклама

ЕВРООКНА

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

БАЛКОНЫ И ЛОДЖИИ

«МК» «НАКСТА-Кредит», ОГРН 10927600091140

СТАЛЬНЫЕ РОССИЙСКИЕ ДВЕРИ С ТРЕМЯ КОНТУРАМИ

Межкомнатные двери, более 5000 моделей!

ОКНА и ДВЕРИ «СТРАЖ»

АКЦИЯ! РОССИЙСКИЕ ДВЕРИ ПО ДОКРИЗИСНЫМ ЦЕНАМ!

от 3500 р.
от 2500 р.

КРЕДИТ* РАССРОЧКА СКИДКИ

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