В Воркуте побывали представители Высшей школы экономики, и мы узнали зачем

Сколько секций крепи можно установить за сутки? Выяснили у горномонтажников Воркутинского ремонтного предприятия

4 октября 2021 года № 38 (582)



В конце сентября во всем мире отметили День сердца. Мы поговорили с врачом-кардиологом о том, чем этот трудолюбивый орган успокоится

КОНКУРС «ГРАМОТНЫЙ ВОДИТЕЛЬ»

с 1 по 13 октября 16 октября

Пройди онлайн-тест в группе «МВ» в «ВКонтакте» vk.com/gazetamv



Выполни упражнения на автодроме и получи заслуженные призы и подарки!











детсадов и школ в Республике Коми закрыты из-за COVID-19, по данным на 27 сентября

Эткуда эмоции расту

Каждый второй в обществе ощущает неудобство перед посторонними, когда на самом деле винить себя не за что. Разбираемся, как бороться со стыдом, когда он становится токсичным.



Недавно поймала себя на мысли, что испытываю боязнь собственным поступком причинить человеку, даже незнакомому, эмоциональный дискомфорт. Речь идет не о действиях, совершаемых со злым умыслом, а о повседневных вещах, которые не несут вреда. Например, приход в кофейню за пару минут до ее закрытия.

Кого-то не смутит, что бариста обслуживает клиента после рабочего дня, а я, побывав летом в такой ситуации, испытала вину. Бариста, непременно вымотанная, ждала, словно Золушка – бала, долгожданных десяти часов, чтобы уйти домой, а тут я! Заскочила в самый последний момент. Видите ли, приспичило мне выпить латте с сиропом и взбитыми сливками!

Бариста вполне могла отказать, и я отнеслась бы к этому с пониманием. На своем опыте знаю, работать в общепите тяжело. Но она приняла мой заказ. Чувство неловкости вспыхнуло от мысли, что я задерживаю девушку. Решила оставить чаевые. Так я хоть как-то могла возместить ее неоплачиваемое время, которое оказалось потраченным на меня. Да в этот нужный момент налички не нашлось!

И вот, идя с кофе по улице, я снова и снова спрашивала себя: не разозлилась ли бариста на мой поздний приход? Осталась ли она недовольна? Укоры совести кололи так, словно я ей нахамила. При этом мои переживания были связаны не с реальной ситуацией, а той, что я смоделировала у себя в голове.

Последствия чрезмерной опеки чужих чувств - это еще ничего! Хуже, когда игнорируешь собственные интересы. Так в уходила по-настоящему, и вме-

прошлом году я лишилась четырех месяцев трудового стажа.

По ошибке меня уволили в июне, а работала я в злосчастной сети ресторанов до конца октября. Зарплата, конечно, приходила, но в трудовой книжке уже стояла пометка - как положено, с подписью и штампом, - что я уволилась по собственному желанию. Казус произошел из-за того, что я в начале пандемии за свой счет оформила отпуск. Вообще, тогда сотрудников всех точек обязывали брать отпуск на неопределенное время из-за постановления губернатора о закрытии фуд-кортов. Несмотря на заявление и звонок с вопросом, планирую ли я оставаться в компании, в отделе кадров меня все равно посчитали мертвой душой.

Узнала об этом, только когда

......

сто того, чтобы потребовать добавить мои законно отработанные четыре месяца в стаж, я молча забрала книжку. Мне было неудобно, представляете? Неудобно просить исправить их собственный косяк!

И такое у меня сплошь и рядом. На днях вот нужно было продать стиральную машинку на запчасти. Возникла дилемма: совершить сделку с мужчиной, которому я пообещала, потому что не рассчитывала на большой отклик, или с тем, кто предложил большую сумму. На одной чаше весов выгода, а на другой - чистая совесть, ведь я и правда рассматривала расторжение договоренности как предательство. В голову лезли мысли: вдруг он расстроится или вовсе разозлится! Финальное «ну как-то неудобно» тоже прогудело.

Эмоции не зависят от поступков кого бы то ни было, потому что человек реагирует не на событие, а на мысль, которая родилась у него в голове после. Поэтому не стоит брать на себя ответственность чужие эмоции и, наоборот, считать собеседника ответ-СТВЕННЫМ за ваши ЭМОЦИИ

Спать на потолке неудобно, а честным путем приумножить личный капитал удобно и даже полезно. Увы, моя гиперзабота о том, чтобы никому не досадить и не испортить настроение, не дает действовать в своих интересах.

Причина постоянной ложной неловкости или вины может скрываться в детстве, пишет гештальт-терапевт Алина Адлер в своей книге «Ты в порядке». Из-за частых упреков «Как тебе не стыдно!», «Совесть имей!», «Ты же мальчик, не стыдно плакать?», «Бессовестный, как ты смеешь!» у ребенка рождаются страхи, сковывающие его желания и мысли. К примеру, страх обидеть или разозлить человека, и в результате - неуемное желание угодить окружающим даже во вред своему моральному комфорту.

Уже взрослый человек считает, что так было всегда: он лишний, недостойный, неуверенный, как будто меньше и хуже других, - а его забота о переживаниях окружающих являет собой пример вежливости и хорошего воспитания.

На деле это элементарное неумение жить для себя, потому что когда-то давно родные, учителя, дворник, кондуктор пристыдили дитя за его потребности, эмоции и мысли, и теперь голос стыдящего преследует ребенка уже во взрослой жизни. В отличие от голоса совести, голос стыдящего не пытается разобраться в ситуации, а лепит ярлыки поведения.

Алина Адлер считает, что стыд работает как регулятор. Он ограждает от социально неприемлемой ситуации, но бывает токсичен в случаях, когда не за что переживать, а все равно переживаешь. Чтобы избавиться от этого, психолог предлагает найти стыдящего, в реальном времени или прошедшем, реального или образного. Затем понять и принять, что стыд принадлежит не вам, а лишь навязан кем-то, и проговорить вслух или мысленно, что у вас хватит самоуважения и сил, чтобы не надевать на себя чужие чувства.

Екатерина Вилисова

ЕДАКПИИ

Похвали другого

В методе кнута и пряника мы чаще используем кнут.

Ласковое слово и кошке приятно, ласковое слово слаще меда, гласит народная мудрость, только часто ли мы ею пользуемся?

Большинство моих знакомых редко хвалят своих детей, потому что «за что там хвалить, если...», «расслабится совсем, если я за такое буду хвалить!». Меня вот тоже дома чаще ругали, даже при отличной учебе и постоянных победах в конкурсах и олимпиадах. «Здорово, что пятерки по истории и английскому, но почему по алгебре четыре?» - выговаривала мама, заглядывая вечером в дневник. Почему второе место, а не первое? Почему почерк в диктанте ужасный, даже если он без оши-

В школе ситуация менялась мало. От учительницы русского языка больше всего критики доставалось тем, кто получил пятерки. Это случайность, убеждала она нас, в следующий раз на такое рассчитывать не стоит, так что не расслабляйтесь, а трудитесь в два раза больше. Наверное, это должно было стимулировать, но... Вместо этого появлялась обида: написал лучше других, а тебя еще и наругали, обесценив твои старания.

Во взрослом возрасте у многих это вылилось в недовольство собой и бесконечную гонку за пьедесталами, которые сами себе и придумываем. Да, это дает результаты, но не удовлетворение. И мучает острое желание: «Ну похвалите же меня!».

На литературных курсах, которые я периодически прохожу, учат обсуждать чужие тексты по принципу бутерброда. Сначала похвалить, потом покритиковать, а потом снова подсластить пилюлю. Тогда получается рациональная критика.

Хотелось бы сказать, что я, конечно, так и делаю в жизни. Только все равно «могли бы и лучше» прорывается даже в отношении мужа и детей. Но я стараюсь! Чего и всем желаю. И когда захочется кого-то поругать для стимула, подумайте, точно ли не за что похвалить? Думаю, причины для ласкового слова обязательно найдутся.



Не книгой едины

Библиотека имени Пушкина открылась под новым брендом – модельная. Это означает, что изменился не только внешний вид абонемента и читального зала, – новым будет формат всей работы.

Подвесные потолки «Грильято», керамогранит на полу, подиумы, мягкие дизайнерские кресла, столы-трансформеры, современные светильники, но не золотом, а креативностью, как было сказано на торжественном открытии, нынче книгохранилища богаты. К примеру, неотъемлемая часть модельной библиотеки – ноутбуки, игровые приставки и настольные игры.

Деревня, где скучал Евгений, давно забытый уголок: в библиотеке теперь есть лаунж-зона для просмотра фильмов или занятий небольших групп, а на подоконниках панорамных окон можно с комфортом читать книжки. Еще в библиотеке есть возможность с удобством работать и проводить мероприятия.

Техническая начинка – станция самостоятельной книговыдачи и оборудование для автомати-

ческой идентификации изданий: взял книжку в Воргашоре, сдал в городе. Наравне с новой литературой – у ведущих издательств приобрели более двух тысяч экземпляров – модельная библиотека закупила моноблоки, визуализатор, интерактивную панель, планшеты.

Напомним, в июне прошлого года Централизованная библиотечная система Воркуты выиграла грант национального проекта «Культура». Это четвертая обновленная библиотека за три последних года. На их модернизацию потратили 23 миллиона рублей из федерального, республиканского и местного бюджетов. Причем каждое учреждение выбирало свою концепцию оформления, поэтому дизайнерские решения не повторяются и у каждой библиотеки свое лицо.

Поддерживая спорт

Воркутинские спортсмены могут рассчитывать на деньги для поездок на соревнования. Расходы на себя возьмет компания «Воркутауголь» в рамках соглашения с администрацией города о социально-экономическом партнерстве.

Далеко не все воркутинские спортсмены могут себе позволить выезжать на соревнования за пределы Воркуты, а делать это необходимо: обмен опытом, соревновательный эффект, самоутверждение ребят, которые возвращаются с медалями и кубками.

В сентябре ряд спортсменов уже воспользовались представившейся возможностью. Так, для выезда на первенство Республики Коми по дзюдо было выделено 95 тысяч рублей. Участие воркутинцев в спортивном фестивале инвалидов в зачет ІХ круглогодичной Спартакиады также стало возможным благодаря средствам, полученным от компании «Воркутауголь». Заполярные пловцы приняли участие в чемпионате и первенстве Северо-Западного федерального округа в Тосно.

В ближайшее время воркутинцы поедут на кубок по тхэквондо в Ярославль, на соревнования по мини-футболу в Усинск, на республиканский турнир по мини-футболу в Печору. На конец ноябряначало декабря запланировано участие юных футболистов в первом туре республиканского турнира в Сосногорске.

НОВОСТИ

Сдаем оружие



Полицейские Коми проверили более 227 тысяч владельцев гражданского оружия и изъяли из незаконного оборота 160 единиц. Правоохранители проводят информационноразъяснительную работу о добровольной сдаче вооружения, в этом случае гражданин освобождается от уголовной ответственности за незаконное хранение. Кроме того, за добровольную выдачу незаконного оружия, его основных частей, боеприпасов, взрывчатых веществ и взрывных устройств выплачивается денежное вознаграждение. Такую компенсацию получили 79 граждан. Общая сумма выплат составила более 569 тысяч рублей.

Автоперевозку оплатят

Многодетные семьи Воркуты и Инты получат компенсацию за перевозку автомобиля на железнодорожной платформе. Принятый законопроект вводит оплату по маршрутам Воркута – Сосногорск и обратно, а также Инта – Сосногорск и обратно, если семьи выезжают к месту отдыха. Компенсацией можно воспользоваться один раз в два года. Закон вступит в силу с 1 января 2022-го.

Опередили всех

Юные художники из Воркуты стали победителями конкурса «Белая ворона-2021». В этом году в выставке-конкурсе участвовали более тысячи работ талантливых детей и молодежи от пяти до 23 лет из Армении, Республики Беларусь, Германии, Венгрии, Ирана, Испании, Казахстана, Латвии, России, Турции, Узбекистана и Украины. Учащиеся Детской художественной школы Воркуты представили свои рисунки по всем темам, в том числе «Мой самый лучший день!», «Лучший город на Земле», «Заступник земли русской – Александр Невский». Диплом лауреата I степени с медалью получила Виктория Фурманова за работу «Вдовы тех, кто погиб в бою». Дипломом лауреата I степени без медали отмечена работа Ангелины Белоусовой «Александр Невский ведет атаку». Дипломы лауреатов конкурса II и III степеней получили 30 учащихся школы, а их педагоги – благодарственные письма.

Убийственный конфликт

Экс-полицейского осудили на 14 лет за убийство в состоянии опьянения двоих коллег. Об этом сообщает прессслужба Следственного комитета по Коми. Причиной убийства стал бытовой конфликт. Тела погибших нашли прошлым летом в здании в Юнь-Ягинском переулке. Осужденный пытался скрыться с места преступления на машине, но был остановлен сотрудниками дорожно-патрульной службы. Свою вину он признал частично. По уголовному делу допрошено более 50 свидетелей, назначено и проведено порядка 30 экспертиз. После сбора доказательств подсудимому назначено наказание в виде 14 лет лишения свободы с отбыванием в исправительной колонии строгого режима. Приговор пока не вступил в законную силу.

N₂ 38 (582) / 4 октября 2021 годα

Легко на сердце

Сердце — самый удивительный орган в теле человека. Оно, ни на секунду не останавливаясь, трудится всю нашу жизнь, перекачивая литры крови. В международный День сердца разговариваем с кардиологом Александром Юрьевичем Горбуновым.

Многие считают, что если не исполнилось 40 лет, то можно не беспокоиться о сердце. Действительно считается, что у мужчин риск развития сердечно-сосудистых

заболеваний – ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, атеросклероз – возрастает после 40 лет, а у женщин – после 45-50-ти. Однако необходимо помнить, что от болезней сердца никто не застрахован, поэтому сегодня все чаще, к сожалению, с гипертоническим кризом и инфарктом к врачам попадают молодые люди.

На какие симптомы обратить внимание? Боли в области сердца, вернее то, что мы ими называем - неприятные ощущения, дискомфорт, чувство тяжести в левой половине грудной клетки - это один из специфических признаков. И все же, описано более 20 причин, которые могут их вызывать, включая проблемы желудочнокишечного тракта, заболевания позвоночника... Другие, не менее частые жалобы пациентов, - это одышка, отеки нижних конечностей, плохая переносимость физической нагрузки. Менее специфические симптомы - быстрая утомляемость, учащенное сердцебиение, перебои в работе сердца. Все это повод обратиться к врачу-кардиологу с целью дополнительного обследования.

Если говорить о негативном воздействии на сердце, то стоит вспомнить о привычках, не приносящих пользы нашему здоровью. Привычка номер один: ежедневно употреблять в пищу фастфуд и магазинные полуфабрикаты. Важно понимать, что однозначно плохой еды, от которой следует отказаться раз и навсегда, не существует. Если вы обычно питаетесь здоровой едой – на вашем столе регулярно есть овощи, фрукты, продукты вроде цельнозернового хлеба, макарон из твердых сортов пшеницы, нежирное мясо или рыба, – то бургер, пакетик чипсов или стакан кока-колы пару раз в неделю вам

точно не повредят. Главное, употреблять не больше одной порции и не заказывать «быструю» еду каждый день. А вот частое употребление фастфуда сопровождается набором веса и увеличением количества абдоминального жира, который напрямую связывают с нарушением обмена веществ, повышением риска сердечно-сосудистых заболеваний и диабета второго типа. Нарушается саморегуляция инсулина и глюкозы, в организме образуются воспаления, происходит окислительный стресс. Употребление фастфуда также увеличивает риск онкологических заболеваний, в том числе рака молочной железы.

Привычка номер два: сидячий образ жизни. Сердечно-сосудистые болезни развиваются из-за малоподвижного образа жизни - гиподинамии. Это известно еще с 90-х годов прошлого века. Выберите тот вид физической нагрузки, который вам будет приносить не только пользу, но и удовольствие. Это могут быть занятия в фитнесзале, плавание, езда на велосипеде, танцы, игра в бадминтон или просто пешая прогулка на свежем воздухе. Все зависит от климатических условий, в которых проживает человек. Привычка номер три: курение. Курение вредит не только сердцу и сосудам, но и всему организму. Даже если вы курили всю жизнь, бросить никогда не поздно. Привычка номер четыре: злоупотребление алкоголем. Привычка номер пять: пренебрегать профилактическими осмотрами в медицинских учреждениях. Даже если вы чувствуете себя хорошо, проверять здоровье все равно нужно. Сердечнососудистые болезни

называют «тихими убийцами»: симптомы болезни развиваются медленно и незаметно, порой из-за семейной предрасположенности.



Так как причин, вызывающих боли в области сердца, большое количество, нужно четко понимать, что происходит с вашим главным органом. Для этого нужен ряд скрининговых обследований: это биохимический анализ крови, липидограмма, электрокардиограмма (ЭКГ), допплер-эхокардиография или УЗИ сердца, суточное мониторирование ЭКГ и артериального давления. Однако, окончательное решение по каждому обратившемуся за медицинской помощью пациенту принимает лечащий врач.

В современном мире культ красивого тела - актуальная тема. Как часто мы слышим: «Ты - то, что ты носишь и как выглядишь». На сегодняшний день уже полностью исказилась сама идея здорового образа жизни (ЗОЖ). Это понятие подразумевает, в первую очередь, заботу о своем здоровье, а именно - быть разборчивым в питании и следить за своим рационом. отказаться от вредных привычек, вести активный образ жизни и заниматься фитнесом. Детокс-диеты, интервальное голодание, изнуряющие тренировки в спортзале... Все это не имеет никакого отношения к здоровью. Бесчисленное количество на прилавках магазинов товаров «для диабетиков», продуктов с маркировкой «эко, био и органик», суперфудов, обезжиренных молочных продуктов и так далее любого могут ввести в заблуждение. Чтобы рекламный образ запал в душу покупателя, над его разработкой месяцами трудится целая армия дизайнеров и маркетологов.

Иногда их попытки не увенчаются успехом, но случается, что им удается найти путь к сердцу своего потребителя.

В сердечных делах у холестерина сложилась плохая репутация, но правда заключается в том, что он необходим организму человека. Это соединение входит в состав всех клеточных мембран, участвует в синтезе гормонов, в том числе половых, витамина D, а также служит исходным материалом для образования желчных кислот. Именно потому, что холестерин так важен, большую его часть, около 80 процентов, наш организм синтезирует, в основном - в печени, а остальное мы получаем с пищей. Холестерин переносится через кровь в комплексе с белками, подобные соединения называются липопротеинами. Состав липопротеинов может быть разным, в зависимости от этого холестерин делят на «хороший» и «плохой». Липопротеины высокой плотности (ЛПВП), или «хороший» холестерин, собирают избытки холестерина в крови и возвращают в печень. Липопротеины низкой плотности (ЛПНП) и липопротеины очень низкой плотности (ОЛПНП), или «плохой» холестерин, переносят частицы холестерина по всему телу. «Плохой» холестерин опасен тем, что он накапливается в толще стенок сосудов, повышая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как инфаркт и инсульт.

Для холестерина нет единой нормы, которая подходила бы всем людям независимо от их состояния здоровья. Вместо такого норматива выделяют так называемые целевые уровни, которые определяются врачом в зависимости от того, насколько велик у человека риск развития сердечнососудистых заболеваний и их осложнений.

Цель каждого врача – это не просто продлить жизнь пациенту, хотя это, безусловно, одна из важных составляющих

всей медицины в целом, – но и улучшить ее качество. Кардио-логия и кардиохирургия далеко шагнули вперед. Сейчас одно из важнейших направлений – малоинвазивная хирургия, задача которой минимизировать область вмешательства в организм и тем самым обеспечить быстрейшее восстановление пациента. На сегодняшний день неоспорима эффективность и реабилитационных программ после операций на сердце, инфаркта миокарда.

Антонина Борошнина



Пс, туристом будешь?

Десант национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» (ВШЭ) отправился в буквальном смысле в воркутинские поля, чтобы научно обосновать возможность развития туризма в Заполярье.

Да, об этом в разное время разные люди много чего говорили, но исследователи ВШЭ подошли к вопросу с научной точки зрения, что и понятно. За несколько дней они разобрались, чего не хватает для привлечения в Заполярье путешественников со всего света и в ближайшее время готовы разработать практические инструменты для развития туризма, и не только разработать – опробовать на практике.

Если по порядку, то экспедиция ВШЭ по изучению арктических особо охраняемых природных территорий запланирована по Воркутинскому и Интинскому районам и завершится итоговым круглым столом в Сыктывкаре. Руководитель экспедиции — эксперт института экологии НИУ ВШЭ Виталий Антипов, сам, к слову, уроженец Инты.

В состав экспедиции входят специалисты из разных областей – экономисты, социологи, эксперты по продвижению туризма, которые в течение нескольких дней в Воркуте проводили опросы, собирали фокус-группы, ездили на водопад на реке Хальмер-Ю и гору Пембой, общались с жителями, чиновниками и местными энтузиастами от туризма.

- Для туристов в России есть известные маршруты - в Москву, Петербург, Мурманск, но они уже отработанные, - объясняет студентка факультета мировой экономики и политики Екатерина Синчило. - Мы хотим выпустить сравнительную статью с кейсами других арктических регионов России и зарубежных стран, чтобы понять, чего не хватает, что можно перенять, как привлечь людей. Мое первое наблюдение: даже не все местные знают о тех туристических местах, которые посещали в Воркуте мы. Я сама из Краснодарского края, но тот же водопад Хальмер-Ю - это нечто совсем другое, и стоит приехать посмотреть на него. Очень красивая и необычная природа, как, скажем, в Норвегии или Шот-



ландии, но об этом никто не знает ни в России, ни за границей.

В итоге должны появиться статьи, научные и применительные на практике. Статьи, которые обоснуют возможности развития туризма в Заполярье, его потенциал для экономики региона и города.

- Самое практическое, что должно получиться в итоге, - это разработанный тур, - рассказывает студент факультета мировой экономики и политики Андрей Цакоев. - Мы попытаемся его реализовать в сотрудничестве с воркутинскими турорганизаторами для того, чтобы привлечь внимание не только местных, но и путешественников из Москвы, Питера, других регионов. Советы не будут сводиться к тому, что нужно ровно столько денег вложить сюда. Советы будут начинаться с каких-то простых и вполне реализуемых вещей. К примеру, как привлекать людей и распространять информацию, создавать бизнес-агрегаторы, которые помогут местным предпринимателям расширять свое дело в сфере туризма или начать его. Это не такие затратные проекты, они вполне могут быть реализованы местной администрацией.

Как выяснили исследователи Высшей школы экономики, в Воркуте много людей, которые хотели бы проявить инициативу в части развития туризма, но им нужны... туристы! Тут, по мнению Виталия Антипова, есть два варианта: активно заняться маркетингом, но это вопрос ресурса, либо найти партнера, который профессионально займется привлечением клиентов.

– Ведь единичные туристы, даже иностранные, приезжают и без труда находят в Воркуте переводчика, где покушать, как куда доехать. Выходит, проблема сейчас – коммуникационная, – резюмирует Екатерина Синчило. – Есть люди, которые могут все организовать, но люди, которые хотели бы сюда поехать, не знают, что тут есть те, кто может все организовать. Мы готовы показать это всем.

В своих наблюдениях участники экспедиции ВШЭ отметили, что все необходимое в Воркуте есть: развитая сеть общепита, гостиницы с большим количеством мест, средства передвижения по городу и тундре и, что немаловажно, – отзывчивые люди.

- В России инвесторы очень боятся заниматься тем, чем они раньше не занимались. С духом предпринимательства, когда ты приходишь в пустое поле и что-то там открываешь, у нас в стране проблемы, потому что всегда есть риски. Люди боятся, - поясняет Андрей Цакоев. - Инвесторы из Москвы и Петербурга неплохо живут и у себя. У нас в целом в стране туризм не развит, нет крупных сетевых операторов, кроме отдельных точек типа Крыма, Сочи, Карелии, возможно, Алтая. Здесь же, в регионах, туризм должен зарождаться на местном уровне, сначала ответить на запросы местного населения, и потом, когда это дойдет до определенных масштабов, на него обратят внимание крупные инвесторы. Деньги от них появятся только тогда, когда здесь, на месте, уже будет фундамент, и этот фундамент должны построить мест-

Интерес к Арктике растет, поэтому в Воркуту туристы ездить будут. Исследователи Высшей школы экономики готовы вывести этот процесс на качественно новый уровень, дав нужные инструменты и городским властям, и туроператорам.

Антонина Борошнина



УСЗК «Олимп»

Проводит набор детей от 5 лет в группу начальной подготовки по хоккею:



- Обучение катанию на коньках с «нуля»
- Обучение правилам и тактике игры в хоккей
- Занятия по ОФП и СФП
- Летние спортивно-оздоровительные сборы
- Квалифицированный тренерский состав
- Комфортное время тренировок

Запись на вахте УСЗК «Олимп» или по тел.: 7-53-77

Такие же, как на работе

Накануне профессионального праздника горняков Воркуту, а точнее – фасад спорткомплекса «Олимп», украсил новый баннер с профессионалами «Воркутауголь». Знакомимся с работниками, которые стали лицами угольной компании в 2021 году.

Гордость семьи



Помощника начальника участка № 9 шахты «Комсомольская» Виталия Коваленко в Воркуту привез отец-шахтер, вскоре он и сам устроился в «Воркутауголь» и продолжает работать до сих пор.

Виталий Коваленко родом из Крыма, города-героя Керчи. Его отец был шахтером, работал в Донецке, а в 1981 году приехал на заработки в Воркуту. Всю семью, естественно, взял с собой.

- После нашего южного здесь климат, конечно, был непривычным. Там тепло стоит очень долго, зимы почти нет, а тут она в сентябре началась и только в июле потеплело - еще и 1981 год был достаточно холодным, - вспоминает Виталий. - В Воркуте я пошел в третий класс, жили мы в поселке Северном, отец работал на «Северной». В городе, мне казалось, можно потеряться: очень похожие дома и улицы, - но Воркута понравилась. Конечно, она изменилась за годы, сначала в лучшую сторону, сейчас заметно, что увядает. Хотя многое делают в городе, да и

люди не унывают.

В 1990 году Виталий Коваленко вслед за отцом устроился на шахту «Северная». Потом ушел на два года в армию, а затем снова вернулся на тот же участок № 6. Начинал горнорабочим подземным, потом был горнорабочим очистного забоя, горным мастером... На шахте «Северная» он проработал до 2016 года, потом перешел на «Комсомольскую».

Коваленко считает, что свою работу надо любить хотя бы чутьчуть, если совсем нет любви – менять. Свою профессию он любит за возможность себя проявить, общение с людьми и осознание, что участвуешь в общем и таком непростом процессе.

– Дети гордятся моей профессией, но продолжать ее не планируют. Сын маленький, ему всего 10

лет. Дочь уже взрослая, отдельно от нас живет. Плакат к Дню шахтера у них вызвал восторг. Дочь так и написала: «Папа, я горжусь тобой». Жена всем сразу разослала – смотрите, какой у нас молодец. Друзья и знакомые звонят: «Видели-видели тебя», - рассказывает Виталий. - А я, честно говоря, не сразу увидел: предпочитаю ездить по бульвару Пищевиков, так что пришлось специально проехать по Ленина. Смотрю – правда, я, бородатый такой... На плакате ничем от себя на работе не отличаюсь, такой и есть. Только спецовка чище, в шахте она долго такой не остается. Сначала я вообще пытался отказаться от фотографии, отшучивался, а потом подумал, почему бы и не попробовать? Но главная моя награда, конечно, что все, кто под моим руководством, возвращаются домой живыми и здоровыми. Это самое важное.

Ульяна Киршина

Имитация болезни



Воркутинские медики возобновили встречи с сотрудниками «Воркутауголь». Главный врач профилактория «Жемчужина Севера» Илья Баранов отвечал на вопросы о COVID-19 и вакцинации.

- Является ли высокое число антител противопоказанием к вакцинации от коронавируса?
- Нет, не является. Согласно временным методическим рекомендациям Министерства здравоохранения России, вакцинацию против коронавирусной инфекции проводят без изучения и учета анализа на антитела. Таким образом, нет необходимости тратить средства на тестирование.
- Если достаточное число антител после болезни держится больше шести месяцев, то я могу не делать прививку?
- Последние исследования показывают, что высокий титр антител после болезни не всегда гарантирует качественный иммунный ответ. Рекомендуется пройти вакцинацию не позднее шести месяцев после перенесенной коронавирусной инфекции.
 - Почему лучше привиться, чем переболеть
 - Лучше участвовать в учениях, чем оказаться на настоящем поле боя, на настоящей войне. Когда мы вакцинируем человека, мы в некотором роде моделируем заболевание, но в облегченной форме, без тяжелых последствий. Прививка обучает иммунную систему бороться с этим возбудителем. Вакцина подбирается и делается с таким прицелом, чтобы атаке подвергались максимально уязвимые части вируса.



Быстро и крепко

В ходе подготовки лавы 151-ю на шахте «Воргашорская» работники горномонтажного участка № 1 Воркутинского ремонтного предприятия установили рекорд по монтажу секций крепи.

Из-за трудностей, с которыми пришлось столкнуться во время подготовки лавы, ее запуск отставал от графика. Поэтому как только проходчики справились со своим фронтом работы, все остальные этапы необходимо было преодолеть в максимально короткие сроки.

Внушительный результат показали горномонтажники Воркутинского ремонтного предприятия. 25 августа, за сутки, они установили в ряд 30 секций механизированной крепи, хотя в обычном режиме устанавливают не более 16. Вес каждой конструкции более 18 тонн. Всего перемонтаж добычного комплекса DBT занял 26 дней, и это тоже высокий показатель.

– Проходчики участка № 2 «Воргашорской» качественно провели работы в части проходки и крепления разрезной печи (наклонная подземная горная выработка. – Прим. А. Б.), также работники шахты заблаговременно подвезли и разместили секции крепи как можно ближе к месту ведения работ, что позволило существенно сократить плечо доставки при монтаже, – добавил директор Воркутинского механического завода Владимир Фетисов.

Для работ был выделен дополнительный дизелевоз, в общей сложности в доставке механизированного комплекса участвовали три единицы техники – больше, чем обычно.

Такая подготовка позволила начать монтаж комплекса сразу, как только проходчики «нарезали»

горную выработку. Производственный рекорд по установке секций крепи стал возможен благодаря общим усилиям сотрудников Воркутинского ремонтного предприятия и «Воргашорской», качественной организации работ инженерно-техническим составом и, естественно, профессионализму горномонтажников участка \mathbb{N} 1.

– Хочу отметить работу бригад Федора Антонова, Сергея Каргопольцева, Евгения Боровика и Алексея Белошапко, благодаря которым и были достигнуты такие высокие результаты, – сказал Владимир Фетисов.

§ 203

секции крепи всего установили горномонтажники в ходе подготовки лавы 151-ю на шахте «Воргашорская», длина лавы 300 метров

Напомним, запуск лавы 151-ю крайне важен для всей цепочки Upstream: в ней отрабатывают запасы угля марки 1Ж. Если «Воркутауголь» не поставляет его Череповецкому металлургическому комбинату, то последний покупает продукцию у других компаний. Это приводит к потерям по всему потоку, тем более что цены на 1Ж сегодня высоки.

Антонина Борошнина

Добыча и проходка АО «Воркутауголь» за сентябрь

Шахта	Проходка, м		
	План	Факт	+/-
Воркутинская	310	113	-197
бригада Олизько	110	45	-65
бригада Харапонова	117	50	-67
бригада Оксина	13	13	0
бригада Сафиуллова	70	5	-65
Комсомольская	340	340	0
бригада Анищенко	145	145	0
бригада Лапина	100	100	0
бригада Захряпы	60	60	0
бригада Идамкина	35	35	0
Заполярная	430	430	0
бригада Осовицкого	240	250	10
бригада Панкрушева	0	0	0
бригада Летенко	40	30	-10
бригада Ильязова	150	150	0
Воргашорская	455	113	-342
бригада Ананьева	150	70	-80
бригада Щирского	200	6	-194
бригада Шумакова	90	30	-60
бригада Буркова	15	7	-8
Bcero:	1535	996	-539
Разрез "Юньягинский" (тыс. м3)	643	591	-52

Шахта	Добыча, т (уг. п.)		
	План	Факт	+/-
Воркутинская	124 200	31 900	-92 300
Комсомольская	90 500	46 000	-44 500
Заполярная	137 000	102 600	-34 400
Воргашорская	149 800	88 200	-61 600
Всего	501 500	268 700	-232 800
Разрез "Юньягинский" (тыс. м ³)	17 700	19 500	1 800

Не гори!

На Центральной обогатительной фабрике «Печорская» отработали действия персонала по локализации аварийной ситуации. Учебные тревоги проводят на структурном подразделении ежегодно в соответствии с федеральными нормами и правилами промышленной безопасности.

По сценарию учений, произошло условное возгорание привода ленточного конвейера на нулевой отметке. На место происшествия прибыли бойцы Военизированной горноспасательной части и представители Ростехнадзора. Горноспасатели осмотрели место происшествия, локализовали и ликвидировали пожар. Параллельно оценивались действия персонала по организации эвакуации и действие систем оповещения.

– Отработка действий при пожаре прошла и на промплощадке рядом с корпусом сушки, в них приняли участие в том числе и работники Центральной обогатительной фабрики «Печорская», – рассказал начальник участка сушки Николай Тарасевич. – Этот цех на структурном подразделении наиболее пожароопасный и находится на особом контроле.

Антонина Борошнина

№ 38 (582) / 4 октября 2021 годα



В ногу с профессией

Профессиональное образование в Воркуте выходит на новый уровень. Теперь молодым специалистам не придется покидать родной город и регион в поисках достойной работы — с такой подготовкой они смогут с легкостью трудоустроиться.

Кондитерское и поварское дела, хлебопечение и парикмахерское искусство давно входят в топ-лист самых востребованных профессий. Для обучения в Воркутинском политехническом техникуме готовят к открытию четыре новые мастерские, созданные в рамках национального проекта «Образование» и обустроенные по стандартам WorldSkills*. Для них закупили почти тысячу единиц оборудования, провели ремонтные работы, модернизировали системы вентиляции, водо- и электроснабжения в четырех помещениях общей площадью почти 500 квадратных метров.

В мастерских будут получать новые знания слушатели курсов, оттачивать имеющиеся навыки не только студенты-очники, – уже состоявшиеся специалисты смогут повысить квалификацию и пройти переподготовку, а пенсионеры и безработные по специальной программе – получить новую профессию. Продолжит работать и система раннего профориентирования не только для школьников, но и воспитанников детских садов.

Первые пять мастерских, по информационным технологиям, в соответствии с международ-

ными стандартами WorldSkills, были открыты два года назад. Тогда в переобустройство кабинетов и закупку техники было вложено более 30 миллионов рублей, полученных техникумом в виде гранта. Успешная реализация задуманного подвигла руководство учебного заведения участвовать в конкурсах заявок и дальше. Победа в очередном федеральном конкурсе в прошлом году принесла воркутинскому политеху победу и субсидию в размере 12,5 миллиона рублей. Еще порядка шести миллионов добавили из республиканского бюджета и собственных внебюджетных средств.

– Мы находимся вдали от центра, от столицы республики, но можем охватывать всю арктическую зону региона в части подготовки и переподготовки рабочих кадров и специалистов, – уверена директор политехнического техникума Валентина Волок. – К нам будут приезжать учиться, и мы готовы развивать кластерное и сетевое взаимодействие с Печорой, Усинском, Интой, Лабытнанги.

Новые мастерские – это 23 рабочих места полного цикла, оснащенные всем необходимым. Для будущих парикмахе-

ров – мебель, тележки, мойки, зеркала, сушуары, климазоны, мелкая техника и аксессуары. Для будущих пекарей, поваров и кондитеров –профессиональное оборудование: мобильные стеллажи, подовые печи для выпечки хлеба, духовые шкафы, холодильники шоковой заморозки, вакууматор, тестомесы, дымогенератор, инфракрасная лампа для работы с карамелью и особая гордость техникума – пищевой 3D-принтер для работы с шоколадом.



миллионов рублей вложили в создание четырех мастерских по стандартам WorldSkills в Воркутинском политехническом техникуме



– Наша задача – показать студентам направление для развития, раскрыть все грани таланта, - объясняет мастер производственного обучения техникума, эксперт регионального чемпионата WorldSkills Russia Ирина Максимова. - Теперь у нас есть самое современное оборудование, и сделать это будет гораздо проще. Помимо базовых знаний и практик мы сможем научить наших студентов всем современным кулинарным техникам: в этом смысле мир очень полвижен и не стоит на месте. Недаром кулинары давно в лидерах топовых профессий во всем мире, и мы своих ребят не только научим теории, но и качественно отработаем все новые тренды.

По окончании обучения студенты и слушатели курсов, занимавшиеся в мастерских по стандартам WorldSkills, пройдут итоговую аттестацию и полу-

чат документ о квалификации международного образца. Skill-паспорт – гарантия трудоустройства практически в любой стране мира. Но самое главное, считают в техникуме, у выпускников исчезнет необходимость уезжать из Коми в поисках достойной работы, они будут востребованы в республике, а значит, смогут развивать экономику нашего региона.

Полина Тихомирова

*WorldSkills – международная ассоциация, ее цель – повышение статуса и стандартов профессиональной подготовки и квалификации по всему миру. В региональных отборочных этапах международного чемпионата WorldSkills воркутинцы становятся призерами ежегодно. Skills Passport – электронный документ, подтверждающий уровень владения профессиональными навыками согласно национальным, мировым и корпоративным стандартам WorldSkills.

У доски

Накануне Дня учителя разобрали профессию педагога на слагаемые: кто в каком объеме и ради чего трудится в сфере образования.



Хотя слово «учитель» используют гораздо чаще, чем феминатив «учительница», в общественном сознании педагог в школе – это именно представительница прекрасного пола. В сфере образования действительно 85 процентов работников – женщины. Эта цифра отражает положение дел у школьной доски как по всей России, так и в Воркуте.

По данным управления образования Заполярья, в школах и учреждениях дополнительного образования сейчас трудятся 607 педагогических работников, из них – 522 женщины и 85 мужчин. Интересно, что при таком гендерном неравенстве победителями Всероссийского конкурса «Учитель года» почти всегда становятся мужчины! Звание «Учитель года» присуждают с 1990 года, и за это время женщины побеждали только семь раз, из них два раза делили первое место с коллегами-мужчинами.

- Среди учителей мужчин мало, факт. В редкой школе их число составляет

хотя бы 20 процентов. Причин этому много: и стереотип о том, что школьный учитель – женская профессия, и сидеть на одной зарплате непросто. Но в XXI веке надо быть гибким и искать дополнительные доходы. Учитель может заниматься репетиторством, в том числе онлайн, писать статьи, проводить курсы, выигрывать гранты, получать премии за успешное участие в разных конкурсах и тому подобное. Если учитель готов развиваться, он может зарабатывать в разы больше чиновников, юристов или экономистов, – приводит слова «Учителя года-2018» Алихана Динаева «Российская газета».

По статистике, учителя в Москве получают в среднем 98 тысяч рублей, в Московской области уже 57 тысяч. Педагоги в Ивановской области, Калмыкии, Чечне, Мордовии, Ингушетии могут рассчитывать на зарплату около 25 тысяч рублей. Больше всех зарабатывают в Чукотском автономном округе – 113 тысяч. Средняя

зарплата воркутинских преподавателей выше медианной – около 67 тысяч.

Средняя нагрузка российского учителя, по данным международного исследования TALIS, составляет порядка 46 часов в неделю. Сюда входят не только уроки, но и подготовка к ним, и бумажные дела. К слову, столь же усердно трудятся педагоги практически всех европейских стран – по 38 часов, легче всего быть педагогом в Италии – время работы там составляет всего 29 часов.

В России более 300 педагогических институтов, и в этом году число желающих в них поступить выросло на 15 процентов. В рамках программы «Учитель будущего поколения России» Министерство просвещения России выделило около пяти миллиардов рублей на модернизацию инфраструктуры в педвузах. Увеличит ли это число выпускников, идущих после окончания вуза в школы, покажет время. Пока, по словам заслуженного профессора Высшей школы экономики, эксперта в области образования Ирины Абанкиной, к доске встают 60 процентов выпускников, из них каждый пятый уходит со школьного двора в течение трех лет.

Преподавание – это не только обучение, но и эмоциональная вовлеченность, а также высокое чувство эмпатии. По данным опроса компании «Яндекс», у 75 процентов учителей ярко выражены симптомы выгорания, а 38 процентов находятся в его острой фазе – то есть выгорание уже ощутимо влияет на их качество жизни и способность работать.

74 процента педагогов, которые проработали в школе менее трех лет, уже испытывают это состояние, уточняется в исследовании. Более устойчивыми оказываются учителя с большим стажем работы – те, кто в тяжелые 1990-е годы был молодым, но уже сформировавшимся специалистом. С другой стороны, их могут выбить из колеи новые методы ра-

боты, например, переход на электронный документооборот.

Тяжелее всего найти учителей для сельских и небольших поселковых школ, поэтому в стране действует несколько программ поддержки, в их числе «Земский учитель»: педагог, проработавший в сельской местности пять лет, получает миллион рублей. В этом году «земский учитель» начал преподавать химию и биологию в школе № 14 в поселке Воргашор. Сейчас в рамках программы идет конкурсный отбор на вакансию учителя английского в гимназии № 1, расположенной там же.



5 октября во всем мире отмечают День учителя. Эта дата выбрана в

честь подписания «Рекомендаций, касающихся статуса учителей» именно 5 октября 1966 года

Но несмотря на трудности, российские педагоги – самые преданные своему делу. По данным Организации по экономическому сотрудничеству и развитию, средний стаж учителя в России – 21 год, на одном месте – 15 лет. Это одни из самых высоких показателей в мире.

Согласно опросу газеты «Московский комсомолец», 76 процентов россиян вспоминают своих учителей с благодарностью. Выпускники разных лет отмечают уважение к ученикам, любовь к своему предмету и знание его на отлично, справедливость и чувство юмора. 35 процентов опрошенных отметили, что именно учитель помог им определиться с будущей профессией.

Ульяна Киршина

СПРАВКА

В Воркуте наивысший педагогический стаж, 50 лет, у учителя русского языка и литературы школы № 26 Нины Калининой, чуть меньше отработали в школе учитель русского языка и литературы школы № 39 имени Г. А. Чернова Наталья Костенко, учитель английского языка № 40 с углубленным изучением отдельных предметов Галина Андрон, педагог-библиотекарь школы № 14 Надежда Саврилова, концертмейстер Дворца творчества детей и молодежи Александра Лебеденко, учитель русского языка и литературы школы № 13 Ольга Брезденюк, учитель физики школы № 23 Александр Гуримский, учитель математики гимназии № 1 Людмила Кушнерик и педагог допобразования школы № 35 с углубленным изучением отдельных предметов Нина Присяжная.





Бюро недвижимости «ГОРОД» пл. Центральная, 5, гел. 8-912-173-96-48

- Работа с жилищными сертификатами
- Покупка жилья в Москве, Санкт-Петербурге, Воркуте и других регионах РФ
- Составление договоров купли-продажи, дарения, мены квартир.
 Сопровождение сделок с недвижимостью
- Приватизация квартир
- Заполнение деклараций для физических лиц (3-НДФЛ)
- Юридические услуги и консультации



Родительская академия

Дорогие читатели! Редакция газеты «Моя Воркута» и Центр развития ребенка «София» начинают новый проект, который будет полезен всем мамам и папам Воркуты.

О чем этот проект? В первую очередь, о вас, уважаемые родители! Ведь приводя ребенка в центр «София», вы постоянно задаете вопросы – о ваших детях, их способностях, о том, как и когда лучше всего развивать ребенка.

Рубрика «Родительская Академия» будет выходить ежемесячно, и в первом выпуске руководитель центра Яна Мордовская расскажет о коллективе «Софии», о тех людях, которые ежедневно на протяжении 18 лет встречают ваших детей и проводят интересные развивающие занятия!

2+2=5

Известная формула команды. Почему так? Дело в эффекте синергии. Вместе мы всегда сделаем лучше и больше, чем каждый отдельно взятый человек.

Сегодня я расскажу вам, дорогие родители, о звездной команде центра «София». Вы не ослышались, действительно звездной! Когда «София» только появилась в городе, я сразу приняла решение, что буду приглашать на работу только экспертов в своей сфере. Именно поэтому каждый наш педагог имеет весомый опыт и стаж. Мы обязательно обучаем и стажируем наших сотрудников в ведущих центрах и организациях Москвы и Санкт-Петербурга ежегодно! И, конечно, наши педагоги должны любить детей и свою работу! Именно этот слоган на наших бейджах: «Я люблю свою работу!».

Мы не только работаем над внутренним ростом, но и внимательны к внешней эстетике. Так, сегодня все наши сотрудники одеты в красивую униформу – в педагоге все должно быть красиво!

В центре «София» идет набор детей от 4 до 14 лет в группы английского языка с получением Кембриджского сертификата!

Pre A1 Starters – дети 4-7 лет A1 Movers – дети 8-10 лет A2 Flyers – дети 10-12 лет A2 Key – дети 12-14 лет

Сегодня наша команда – это 16 педагогов города, лучшие из лучших, профессионалы. Наш коллектив настолько притягателен, что к нам постоянно поступают новые резюме! Например, в прошлом году языковое направление в центре «София» представляла один педагог, а в этом учебном году, после того как мы успешно организовали приезд в наш центр экзаменатора по Кембриджскому экзамену, мы расширились, и у нас работают уже трое преподавателей английского языка. И в данный момент мы еще рассматриваем кандидатов!

Из самого Кембриджа

26 сентября в Центре развития ребенка «София» прошла церемония вручения Кембриджских сертификатов. Было очень интересно наблюдать за юными студентами языкового отделения, которые в честь этого знаменательного события облачились в мантии и академические шапки-конфедератки.

В центре «София» мы преподаем английский язык в течение уже 10 лет, и нам важно, чтобы уровень владения языком у детей оценил внешний эксперт. Поэтому два года назад мы вышли на представительство Cambridge Assessment English в Москве и заключили соглашение о проведении на базе нашего центра выездного Кембриджского экзамена.

Экзамен длится недолго, поэтому дети не испытывают особого напряжения. Экзамен уровня PreA1 Startes включает 20 минут аудирования, чтение и письмо – 20 минут и устная речь – пять минут.

В этом году мы подготовили и провели экзамен для детей 7-12 лет. В 2022 году планируем аттестовать учащихся начального уровня и следующей ступени – подростков 10-14 лет.

Это замечательный способ повысить интерес ребенка к изучению английского языка. Сертификат вознаградит его за терпение и настойчивость. Более 20 тысяч организаций рассматривают Кембриджский сертификат как преимущество при трудоустройстве.

Среди вузов России, признающих Кембриджский сертификт как дополнительное преимущество при зачислении на бюджетные места: Высшая школа экономики, Российский университет дружбы народов, Санкт-Петербургский государственный университет, Российский государственный педагогический университет имени Герцена. Так как сертификат бессрочный, его не нужно подтверждать заново.

Также по соглашению о партнерстве с представительством Кембриджского университета мы обязательно должны обучать своих преподавателей, которые готовят детей к экзамену. Это гарантирует высокий уровень владения языком. Также мы перешли на оригинальные учебники издательства университета.

И самый интересный пункт сотрудничества – летние языковые лагеря. Наши студенты смогут в течение 14 дней изучать английский с носителями языка, проживая в кампусе Кембриджского университета, вторая половина дня будет посвящена экскурсиям и развлекательной программе.

Поэтому не стоит ждать, когда ребенку представится возможность пообщаться на английском, а уже сейчас начать практиковаться на наших языковых курсах.

До встречи на занятиях и в очередной рубрике «Родительской акалемии»!



СТАРТ ПРОГРАММЫ

6 октября

- Курс из 16 занятий для учеников 1-5 классов
- Ребенок получает навык писать без ошибок
- и будет успешно им пользоваться в старшей школе!
 В течение всего курса педагог консультирует
- каждого из родителей.

 В начале курса и по его окончании дети пишут диктант, как уже показала наша практика, количество ошибок уменьшается в среднем в 5-7 раз.
- Подобные занятия вы не найдете ни в одном другом центре нашего города! Курс имеет сертификацию Министерства Образования РФ.
- Каждому ребенку-выдается сертификат установленного образца и

КОМПЛЕКТ ПОСОБИЙ-ТРЕНАЖЕРОВ В ПОДАРОК!

Вашему ребёнку у нас понравится!



- Студия МОНТЕССОРИ, раннее развитие 1-6 лет
- ЛЕГО КЛАСС, 3-6 лет
- МЕНТАЛЬНАЯ АРИФМЕТИКА, 5-10 лет
- АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК с получением Кембриджского сертификата, 4-14 лет
- СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА, 4-6 лет
- Шахматы, 4-10 лет
- «ЧИТАЙ-КА», обучение чтению
- **СКОРОЧТЕНИЕ**, 6-7лет, 8-11 лет
- Экспресс-курс «ГРАМОТНОСТЬ» для учеников 1-5-х классов
- Курс «КРАСИВЫЙ ПОЧЕРК»
- ПОДГОТОВКА К УСПЕШНОМУ ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ
- ИЗОСТУДИЯ
- Индивидуальный ПРИЕМ ЛОГОПЕДА
- НЕЙРОТРЕНИНГ

 на annapame Breinbit Neirofit

 с психологом для детей и взрослых
- Детские туристические маршруты в Европу

HORNHKA

• Евросад 4 часа по выходным с 10 до 14 часов

Мы здесь: ул.Ленина, 37а, телефоны: 88005507523 Режим работы: будни – с 15:00 до 20:00 выходные – с 10:00 до 18:00 www.cofia.ru

> ПЕРВОЕ ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ — В ПОДАРОК!

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОДАМ КВАРТИРУ

1-комн. кв., ул. Суворова, 5-й этаж, окна и балкон пластиковые частично с мебелью и техникой. Тел. 8-912-553-48-30.

1-комн. кв., Шахтерская набережная, 8, 5 -й этаж, с мебелью. Цена договорная. Тел. 8-912-502-89-97.

1-комн. кв., ул. Дорожная, 1, 2 -й этаж, теплая, пластиковые окна, общая площадь 34,1 кв. м, без долгов. Цена договорная. Тел. 8-912-174-47-11.

1-комн. кв., б. Пищевиков, 336, 31,1 кв. м, 4-й этаж. Торг уместен. Тел. 8-912-557-09-73.

1-комн. кв., б. Шерстнева, 5, теплая, частично с мебелью и техникой. Цена 350 тыс. руб. Торг. Тел. 8-904-101-79-69.

2-комн. кв., ул. Ленина, 66в, новая планировка, центр, 4-й этаж. Тел. 8-912-554-40-15.

2-комн. кв., ул. Возейская, 6, 48,1 кв. м, 2/5, мебель и техника, во дворе садик и школа. Цена договорная. Тел. 8-912-175-

2-комн. кв., б. Пищевиков, 9а, 45,5 кв. м, 3 -й этаж, частично с мебелью. Цена 380 тыс. руб. Тел. 8-900-560-93-58.

Недорого! 2-комн. кв., новой планировки, комнаты изолированные, лоджия, оставляю мебель. Цена 380 тыс. руб. Тел. 8-912-960-51-41.

2-комн. кв., ул. Димитрова, 10, с мебелью, все есть. Тел. 8-912-953-74-75.

2-комн. кв., ул. Маяковского, 5, 3/5, 46 кв. м, очень теплая, частично с мебелью и техникой, железная дверь, счетчики, водонагреватель. Рядом школа и детский сал. Тел. 8-912-551-33-64.

Срочно! 3-комн. кв., ул. Дорожная, 1,

Ремонт

стиральных машин, всех

типов TV, другой бытовой

техники на дому.

С гарантией.

Тел. 6-99-00,

8-912-177-12-50.

Грузоперевозки

По городу и поселкам, опытные грузчики

Работаем круглосуточно,

без праздников и выходных.

Тел. 8-922-278-25-32,

8-912-963-72-32.

ковый балкон, рядом д/с, 5 магазинов, стадион, вид на весь город. Цена 300 тыс. руб. Торг. Тел. 8-912-172-17-40.

новая сантехника, с мебелью, пласти-

3-комн. кв., ул. Ленина, 50, 6/9, с мебелью и бытовой техникой, лоджия, без долгов. Торг уместен. Тел. 8-912-951-50-

3-комн. кв., ул. Дончука, 8а, 69,7 кв. м, 3/5, н/п. Цена 550 тыс. руб. Торг. Тел. 8-912-952-03-22.

3-комн. кв., п. Перекоп Кировской обл., 65,5 кв. м, рядом с домом баня, гараж, овощная яма, земельный участок 2,5 сотки. Цена 1 млн 580 тыс. руб., остается все необходимое. Тел. 8-922-977-77-68. **3-комн.** кв., б. Пищевиков, 23, 5/5, 69,9 кв. м. частично с мебелью и бытовой техникой. Цена 600 тыс. руб. Торг. Тел. 8-912-175-01-63.

4-комн. кв., б. Шерстнева, 10а, новая планировка (три спальни, гостиная, холл), двойной балкон, три кладовые, просторная кухня. В шаговой доступности магазины, остановки, детский сад и школа. Цена 500 тыс. руб. Тел. 8-912-171-

4-комн. кв., 60 кв. м, 2/5, ул. Возейская, 4. Цена 400 тыс. руб. Тел. 8-912-955-23-28

Дом в д. Антонидово Тверской области, со скотным двором, баней, амбаром, теплицей. Земля 34 сотки. Прописка бесплатно. Тел. 8-921-562-50-09.

Участок в Брянской области, 15 соток, с планом застройки. Тел. 8-915-009-32-

Кирпичный дом, 35 км от Тулы, 66,4 кв. м. В экологически чистом районе,

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

по городу и поселкам.

Грузчики.

Недорого.

Тел. 8-912-173-28-61.

Ремонт

стиральных машин, всех

типов TV, другой бытовой

техники на дому.

С гарантией.

Тел. 6-99-00,

8-912-177-12-50.

газ АОГВ, вода, душевая кабина, водонагреватель, туалет в доме. Гараж, хозпостройки. Земля — 25 соток, есть садовые деревья: яблони, вишня, слива, смородина. Тел. 8-980-727-58-70 (Татьяна).

ПРОДАМ РАЗНОЕ

Кушетку для оказания косметических услуг (новая, синего цвета) Цена 3 тыс. руб. Тел. 8-912-171-47-81.

PA3HOE

«Медведь». Экстренное вскрытие дверей, автомобилей, сейфов без повреждений. Установка, замена, ремонт замков. Сварочные работы. Тел. 3-11-17, 8-912-177-49-89.

Организация выполняет все виды ремонтных работ. От косметического до евро. Пенсионерам - скидки. Тел. 6-31-77, 8-912-504-15-05.

Электрик. Все виды работ: монтаж, ремонт, подключение. Ремонт эл. плит, водонагревателей. Поселки за дополнительную оплату. Леонид. Тел. 8-912-962-69-25.

Приглашаю школьников на дополнительные занятия по русскому языку. Подготовка к ОГЭ, ЕГЭ. Тел. 8-912-141-53-14.

САНТЕХНИЧЕСКИЕ **УСЛУГИ**

Тел. 8-912-094-75-28.

стиральных

машин-автоматов

на дому заказчика.

Гарантия.

Тел. 2-09-06,

8-912-176-76-19.

Грузоперевозка

любых грузов и пассажиров,

переезды.

Все документы.

Тел. 3-33-11,

8-912-123-43-21.

Опытный репетитор по русскому языку (п. Воргашор, город), 5-11-е классы. Подготовка ОГЭ и ЕГЭ. Тел. 8-912-157-

Стрижки: мужские и дамские, дешево! Пенсионерам - скидки! Мастер со стажем более 20 лет. Тел. 8-912-175-82-60. Акция для новых покупателей Фаберлик! Закажите по каталогу на 2 500 руб. — оплатите только 1 000 руб. Только до 10 октября. Тел. 8-912-951-82-51, Ирина.

Установка кондиционеров. Тел. 8-912-103-66-77.

Услуги сантехника, электрика, плиточника, плотника. Скидки на материал. Гарантия. Тел. 8-912-114-74-51, 8-908-695-46-73.

Нужен друг, товарищ, помощник по ремонту дома, компаньон на лыжные прогулки, лет 65. Тел. 8-951-419-70-47.

РАБОТА

Предприятию требуются: заведующий производством, администратор, повара, кондитеры, сушисты, пицмейкеры. Тел. 8-912-182-78-02.

СИЗО приглашает на службу по контракту граждан. Льготная пенсия, стабильная заработная плата. Тел. 3-57-81.

Акриловое покрытие ванн. Гарантия 100 %.

Цвета и оттенки любые. Работу выполнит квалифицированный специалист.

15 лет на рынке! Тел. 8-922-585-40-40, 8-922-228-88-01.

PEMOHT ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

Грузчики. Недорого.

Тел. 8-912-170-89-94, 8-900-982-93-24

по городу и поселкам.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ

вашей печатной продукции по почтовым ящикам города и поселков. Тел. 8-912-143-02-32.

ଜ୍ବେତ

Набор на обучение на конкурсной основе по профессиям:

• Электрослесарь подземный 3-го разряда • Горнорабочий подземный 1-3-го разряда, машинист подземных установок 2-3-го разряда

АО «Воркутауголь»

ТРЕБОВАНИЕ К КАНДИДАТАМ

приглашает на работу и учебу

• Образование 9-11 классов или среднее профессиональное

УСЛОВИЯ

Северсталь

- Обучение за счет АО «Воркутауголь»
- Предоставление места для прохождения производственной
- практики после теоретического обучения
- Трудоустройство в АО «Воркутауголь» после успешной

По всем уточняющим вопросам обращаться в отдел

Терешкова Дарья Андреевна, тел.: 8-922-270-60-95, 7-58-50, электронная почта: da.tereshkova@severstal.com

■ Прием на конкурсной основе по профессиям:

Электрослесарь (слесарь) дежурный и по ремонту оборудования 3-5-го разряда

- Машинист установок обогащения и брикетирования
- Машинист конвейера 2-3-го разряда
- Вальцовщик 2 разряда
- Слесарь-ремонтник 3-5-го разряда
- Электрогазосварщик 3-5-го разряда
- Грузчик 1-2-го разряда (занятый на работе с углем)
- Стропальщик 3-го разряда
- Газорезчик 4-го разряда
- Зуборезчик 5-го разряда
- Машинист автовышки и автогидроподъемника 5-го разряда
- Электромонтер по ремонту обмоток и изоляции электрооборудования 4-го разряда
- Машинист крана 5-го разряда
- Инженер-оператор аэрогазового контроля
- Оператор пульта управления 3-4-го разряда

ТРЕБОВАНИЕ К КАНДИДАТАМ

• Образование не ниже полного среднего (11 классов)

• Электрослесарь подземный 3-5-го разряда

• Горнорабочий очистного забоя 5-го разряда

• Горнорабочий подземный 3-го разряда

• Наличие удостоверения по профессии

По всем уточняющим вопросам обращаться в отдел

• Машинист горных выемочных машин 5-го разряда

Терешкова Дарья Андреевна, тел.: 8-922-270-60-95, 7-58-50, электронная почта: da.tereshkova@severstal.com

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА И ДВЕРИ Deceuninck, КВЕ, Veka **ИНТЕК** • ИЗГОТОВЛЕНИЕ МЕТАЛЛИЧЕСКИХ ДВЕРЕЙ по размерам заказчика • ЖАЛЮЗИ • ЖИДКИЕ ОБОИ НИЗКИЕ • ВЕНЕЦИАНСКАЯ ШТУКАТУРКА ЦЕНЫ! на 3 месяца! **КЕМ** ДЕКОРАТИВНЫЕ НАЛИВНЫЕ ПОЛЫ 3D



РЕЙШАХРИТ АНДРЕЙ ЛЬВОВИЧ приглашает на свой день рождения! Всех желающих присоединиться ждет

6 и 9 октября в 18:00 в кафе «Кулинария», ул. Ленина, 44. Тел. 8-912-165-08-68.



• Горный мастер

• Проходчик 5-го разряда

- ТРЕБОВАНИЕ К КАНДИДАТАМ • Наличие удостоверения по профессии
- В случае трудоустройства компенсируются затраты
- на прохождение медицинского осмотра
- Сотрудникам выдается спецодежда и СИЗы в полном объеме
- Доставка к месту работы и с работы осуществляется специализированным транспортом АО «Воркутауголь»

По всем уточняющим вопросам обращаться в отдел по подбору персонала: <u>Беленя Люб</u>овь Леонидовна, тел.: 8-922-080-49-46,

Центр подготовки кадров АО «Воркутауголь»

Приглашаем на работу в качестве преподавателей лиц, имеющих высшее или среднее профессиональное образование горного профиля и опыт работы на угольных предприятиях.

Вопросы по тел.: 5-75-86, 5-75-80.

№ 38 (582) / 4 октября 2021 года



Все за руль!

Конкурс для автолюбителей «Грамотный водитель» стартовал. Все желающие побороться за призы и подарки уже сейчас могут принять участие в первом этапе.

Он заключается в том, чтобы пройти онлайн-тест по правилам дорожного движения. Тех, кто сумеет преодолеть это испытание, ждет второй этап - автодром, где водителям необходимо будет выполнить стандартные упражнения. К участию в конкурсе допускаются автовладельцы с любым стажем.

Газета «МВ» совместно с содружеством автошкол «Лидер» снова встает на стражу дорожной безопасности и предлагает водителям Воркуты проверить свои знания правил движения и навыки вождения и принять участие в праздничном подведении итогов с призами и подарками.

Победители конкурса получат сертификат на обучение на категорию «А1» от содружества автошкол «Лидер», сертификаты от строительного магазина «Сатурн» и поликлиники «Данко», призы от компании «Северсталь». Также среди участников состоится розыгрыш подарков от компании «Северсталь» и магазина «Сатурн»

• ОРГАНИЗАТОРЫ





• ПАРТНЕРЫ









АНЕКДОТЫ

Доктор заполняет историю болезни и задает вопросы больному:

– Пьете?

Больной оживленно:

– A есть?

– Авдеева, к доске!

– Ну почему я?

– Ну ладно, тогда по списку. Авдеева, к доске!

Приходит мужчина к психиатру:

- Здравствуйте, я Наполеон.
- Славно-славно, вы уже второй Наполеон на этой неделе!
- Нет, вы не поняли, доктор, я не император.
- А что, вас в самом деле зовут Наполеон?
- Нет, я –пирожное!

Встретились два одессита:

- Изя, сегодня твоя рожа напоминает мне Париж.
- И таки что?
- Так и хочется съездить!

- Сынок, брось каку. – Мама, мне она нужна, и вообще, она моя жена.
- Мужчина, купите часы! Это точные копии швейцарских часов!
- Беру. Вот вам точные копии американских долларов.

Объявление в самолете:

Если среди пассажиров есть врачанестезиолог, подойдите, пожалуйста, к креслу номер 39!

Встает мужик, подходит, там сидит другой мужик и читает журнал.

- Здравствуйте, я анестезиолог.
- А я хирург. Коллега, поправьте свет, пожалуйста.

А вы знаете, что в цыганских шахматах на четыре фигуры меньше?

Приходит мужик к ветеринару:

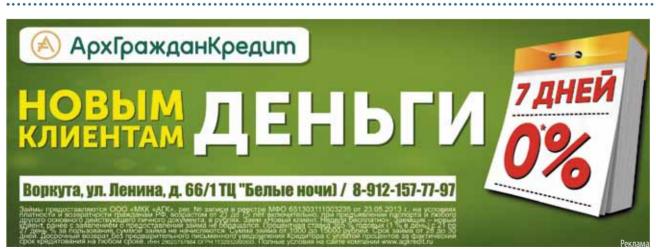
- На что жалуетесь?
- На жизнь.
- Но я не психолог, а ветеринар.
- Так жизнь-то собачья!

Видеть алкашей на районе не так грустно, если представлять, что это пираты сошли на берег отдохнуть.

– Siri, почему у меня не клеится с женщинами?

– Я Алиса.

Агентство недвижимости





Еженедельная общественно-политическая газета «Моя Воркута — наша газета». Учредитель и издатель: 000 «МВ». Адрес: 169908, Республика Коми. г. Воркута, ул. Ленина, 62. Газета зарегистрирована в УФС по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Республике Коми. Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 11-0070 от 18 мая 2010 г. Адрес редакции: 169908. Республика Коми. г. Воркута, ул. Ленина, 62. Телефоны: 7-54-47 (рекламный отдел), 7-54-83 (редакция), 7-59-38 (главный редактор), 8-912-143-02-32 (распространение). E-mail: главный редактор — redaktor@gazetamv.ru, рекламный отдел — gazetamv-reklama@yandex.ru. Главный редактор: А. А. Борошнина. Газета распространяется бесплатно. За содержание рекламы ответственность несет рекламодатель. Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии000 «ПРОФИ ПРИНТ», г. Москва, ул. 5-я Кожуховская, 9, помещение VII К.3 оф. 61. Тел. +7-922-995-39-85. Сайт: fenixnews.ru. Время подписания в печать: по графику — 22:00; фактическое — 22:00. Тираж 30 000 экз. Заказ № 913.