



ОБЪЯВЛЕНИЯ • ТЕЛЕПРОГРАММА • РЕКЛАМА • НОВОСТИ • ГОРОСКОП

НОВОСТИ

С мая этого года на водоёмах Югры погибли уже 8 человек

Среди них двое детей, сообщает региональный Следственный комитет.

Так, в Сургуте погиб 12-летний мальчик. Он без разрешения родителей отправился с друзьями на речку. Зашел в воду, но не смог самостоятельно добраться до берега, так как не умел плавать. Аналогичный случай произошел и в Октябрьском районе. По каждому такому факту следователи проводят проверку. А родителям советуют регулярно с помощью геолокации проверять местонахождение ребенка.

Проявлять осторожность следует и взрослым. Ведь нередко несчастные случаи происходят на рыбалке. В мае упал с лодки и запутался в рыболовной сети 67-летний мужчина. А в июле - 18-летний житель одной из деревень Сургутского района. Оба утонули.

Югорчане с начала года оформили 12 тысяч ипотечных займов

Общая сумма превышает 26 миллиардов рублей.

Год назад было выдано вдвое меньше кредитов, сообщил исполняющий обязанности директора окружного департамента экономического развития Владимир Утбанов. По его словам, всего в регионе за полгода ввели в эксплуатацию порядка 154 тысяч квадратных метров жилья. Из них 45,5 тысяч - введено за счет индивидуального жилищного строительства.

По данным «АиФ-Югра», ранее лидером по количеству введенного жилья был Нижневартовск - 46 тысяч «квадратов» за пять месяцев. В Сургуте даже не дотянули до 20 тысяч «квадратов» (19 тысяч). Далее Советский район - чуть больше 6 тысяч.

66 тысяч рублей - за «квадрат»

В Югре подорожала «вторичка». Ханты-Мансийский округ вошел в ТОП-10 регионов страны с самым большим ростом цены на вторичное жилье по итогам первого полугодия 2018 года. Об этом сообщают аналитики компании Domofond.ru.

В среднем рост стоимости «вторички» по стране составил 1,2% по сравнению с уровнем второго полугодия 2017 года. В Югре квартиры и дома подорожали на 3,2% процента. Это шестой показатель в рейтинге. Лидеры по динамике роста цен Тыва, Амурская область и Татарстан.

Средняя цена за квадратный метр «вторички» в округе - почти 66 тысяч рублей. Тогда как в среднем по России - около 60 тысяч рублей. Дороже чем в Югре вторичное жилье можно купить только в 5 регионах страны.

Почти 40 югорских выпускников сдали ЕГЭ на 100 баллов

Таковы предварительные итоги экзамена в 2018 году.

Всего для прохождения итоговой аттестации были зарегистрированы чуть более 10 тысяч выпускников, из них чуть меньше тысячи - выпускники прошлых лет. Самыми популярными учебными предметами стали «обществознание» - его выбрали около пяти тысяч человек, физика - почти 2300 и биология - около двух тысяч югорчан.

Максимальное количество «стобалльников» - по русскому языку. Наивысший балл по этому предмету получили 14 выпускников.

Напомним, основной период сдачи ЕГЭ в Югре проходил с 28 мая по 2 июля 2018 года. Выпускники сдавали два обязательных экзамена - по русскому языку и математике, а также четыре предмета по выбору.

Алиментщика впервые в Югре признали безвестно отсутствующим

Долго не выплачивал деньги на своего ребенка житель Сургута. В окружных судах на рассмотрении находятся еще два аналогичных дела.

В марте текущего года президент России Владимир Путин подписал новый закон, который позволяет признавать алиментщиков безвестно отсутствующими. В таком случае, матери-одиночки имеют право на пенсию по потере кормильца.

Признать человека без вести отсутствующим можно, если он не давал о себе знать на протяжении одного календарного года. Это значительно усложняет жизнь. Такого гражданина могут даже выписать из квартиры. Однако законодатели посчитали эту меру справедливой в отношении тех мам и пап, которые скрываются, чтобы не содержать свое чадо.

В Югре определили самые высокооплачиваемые профессии за полгода

Согласно исследованию портала HeadHunter, больше всего в регионе получают специалисты сферы «Добыча сырья» - в среднем 76 000 рублей. На втором и третьем местах сферы «Строительство» (65 100 рублей) и «Консультирование» (61 000 рублей).

Меньше всего в Югре зарабатывает домашний и административный персонал - чуть больше 30 000 рублей. К слову, среднее предложение по зарплате в округе составило 46 200 рублей. Лучше всего зарабатывают жители Ханты-Мансийска и Нижневартовска - в среднем 40 000 рублей. От них слегка отстают Сургут - там работодатели предлагают соискателям в среднем 39 000 рублей.

В новые ПТС будут вносить информацию об отзыве автомобилей

Предполагается, что это позволит оперативнее искать владельцев машин, которые производитель вынужден отозвать.

Необходимость объясняют тем, что иногда у производителей возникают проблемы с доведением информации об отзыве до всех владельцев таких транспортных средств. Это может быть связано со сменой владельцев, отсутствием их контактных данных у дилерских центров или с недоставлением такой информации через СМИ до конкретных собственников.

Напомним, что с 1 июля в России появилась возможность оформления электронного ПТС на автомобиль. При этом выдача бумажных «паспортов» на новые машины пока не прекращается.

В новые ПТС в электронном виде войдет информация о транспортном средстве, владельцах и их количестве, страховых случаях, пройденном техосмотре, а также финансовая часть - например, находится ли автомобиль в залоге.

Диаспоры Сургутского района предлагают создать МФЦ для мигрантов

С такой идеей выступил председатель национальной автономии таджиков Сургута Файзулло Аминов.

По его замыслу, иностранные граждане смогут получать там документы и обращаться по всем вопросам, в том числе по регистрации. Однако чиновники говорят, что идею реализовать будет непросто, требуется тесное взаимодействие с миграционной службой.

Миграционная политика является приоритетной для Сургутского района. В муниципалитете уже сейчас реализованы уникальные для Югры проекты. Среди них один из самых эффективных - так называемые «комнаты мира». Прием иностранцев там ведут лидеры национально-культурных объединений и диаспор.



Пожарно - тактические учения в Сургутском районном комплексном центре социального обслуживания.

В поселке городского типа Федоровский прошли пожарно-тактические учения в Сургутском районном комплексном центре социального обслуживания с полной эвакуацией людей из здания.

Эти учения проводились для обеспечения безопасности и готовности персонала и пациентов к правильным действиям при возникновении пожара и его последствий.

Пожилые люди являются одной из наиболее подверженной пожарным рискам групп населения. С возрастом замедляется скорость восприятия и осознания опасности, и увеличивается вероятность того, что ему не хватит сил самому эвакуироваться и выжить при пожаре.

Так главной целью учения является повышение уровня защищенности социального объекта с круглосуточным пребыванием людей, а также отработка действий персонала при угрозе и возникновении чрезвычайной ситуации во время пожара.

Во время проведения таких тренировок у персонала вырабатываются навыки быстро находить правильное решение в условиях пожара, слаженно проводить эвакуацию, правильно применять первичные средства пожаротушения. Подобные совместные учения помогают отработать взаимодействие персонала и пожарной охраны.

Особенность таких учреждений заключается в том, что проживающие здесь люди маломобильны, поэтому им требуется больше времени на эвакуацию, и очень важно что во время учений персонал действовал быстро и слаженно. По «легенде учений», условный пожар произошел в помещении горячего цеха. Весь персонал Сургутского районного комплексного центра социального обслуживания максимально грамотно исполнял все необходимые действия и помогал своим подопечным как можно быстрее покинуть здание. Прибывшие на место пожара подразделения пожарной части п.г.т. Федоровский и зонального поисково-спасательного отряда помогли эвакуировать маломобильных граждан. В ходе проведения пожарно-тактических учений из здания было эвакуировано 53 человека.

С поставленной задачей все задействованные службы справились на «удовлетворительно». Можно подвести итог, что в экстренной ситуации попавшим в беду людям всегда будет оказана грамотная, слаженная и четко отработанная помощь подразделениями пожарной охраны.

**Инженер пожарной охраны
пожарной части (п.г.т. Федоровский)
ФКУ ХМАО-Югры «Центроспас-Югория»
по Сургутскому району
Бибикова Оксана Витальевна**

ДВИЖОМ
АВТОШКОЛА
☎ 908-275
ул. Московская 30
Приглашаем на курсы водителей категорий:
B BC C
МОТОЦИКЛ КВАДРОЦИКЛ
РАССРОЧКА ОПЛАТЫ
ОПЫТНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ И ПРЕПОДАВАТЕЛИ

RESTAURANT
XXI
ВЕК
ПРОВЕДЕНИЕ ВАШЕГО ТОРЖЕСТВА
В ЛУЧШЕМ ВИДЕ, ПО УМЕРЕННЫМ ЦЕНАМ
АРЕНДА БОЛЬШОГО И МАЛОГО VIP ЗАЛА
Промышленный проезд 10 Б +7 (3462) 994-990

ОТДЕЛКА БАЛКОНОВ

УСТАНОВКА ДЕРЕВЯННЫХ,
ПЛАСТИКОВЫХ РАМ
ОБШИВКА ВАГОНКОЙ,

ДАЧНЫЕ РАБОТЫ

ЗАБОРЫ, КРЫШИ,
ФАСАДЫ БЫСТРО,
КАЧЕСТВЕННО

33-44-20 (Фёдор)СКИДКА
30%**Строительная бригада**

Строим дома, бани, веранды,
пристройки, беседки, заборы.
Заливка фундаменты.
Фасад и внутренняя обшивка.

99-86-00**РАБОТАЕМ НЕДОРОГО****АГЕНТСТВО
НЕДВИЖИМОСТИ**

8 3462 60-24-73

8 922 404 77 77

«ВИКТОРИЯ»

8 999 256 45 66

✓ Сделки купли-продажи, дарения,
наследования недвижимости

✓ Помощь в оформлении ипотеки, субсидий,
материнского капитала

✓ Подбор недвижимости в г. Сургуте и
районе, сопровождение сделок в
регистрационной палате

✓ Кадастровый учёт

п. Фёдоровский, старый дом быта, 2-й этаж

Населенный пункт	Адрес	Этаж	Площадь	Цена
------------------	-------	------	---------	------

ПРОДАМ 1-КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ

п. Фёдоровский	ул. Пионерная 32	6/12	44 кв.м.	2250 т.р.
п. Фёдоровский	ул. Строителей 7 а	1/2	33 кв.м.	1450 т.р.
п. Фёдоровский	ул. Федорова 7	2/5	43 кв.м.	2100 т.р.
п. Фёдоровский	ул. Строителей 13	5/5	30 кв.м.	1450 т.р.
п. Фёдоровский	ул. Федорова 7	4/5	43 кв.м.	2100 т.р.

ПРОДАМ 2-Х КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ

п. Фёдоровский	ул. Строителей 19	2/2	54 кв.м.	2500 т.р.
п. Фёдоровский	ул. Парковый 3	1/5	45 кв.м.	1950 т.р.
п. Фёдоровский	ул. Парковый 3	5/5	45 кв.м.	2050 т.р.
п. Фёдоровский	ул. Парковый 7	3/5	55 кв.м.	2900 т.р.
п. Фёдоровский	ул. Ленина 27 а	5/5	54 кв.м.	3000 т.р.

ПРОДАМ 3-Х КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ

п. Фёдоровский	ул. Ленина 19	2/5	76 кв.м.	3500 т.р.
п. Фёдоровский	ул. Ломоносова 6а	2/2	69,3 кв.м.	2800 т.р.
п. Фёдоровский	ул. Московская 2	2/2	72 кв.м.	2500 т.р.
п. Фёдоровский	ул. Пионерная 17	1/2	70 кв.м.	1600 т.р.
п. Фёдоровский	ул. Строителей 44	2/2	72 кв.м.	2000 т.р.
п. Фёдоровский	ул. Моховая 12	2/2	76 кв.м.	2600 т.р.

ПРОДАМ 4-Х КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ

п. Фёдоровский	ул. Федорова 3	4/5	87,2 кв.м.	2850 т.р.
п. Фёдоровский	ул. Ленина 19 а	2/5	89 кв.м.	3300 т.р. торг

ПРОДАМ КОМНАТУ

п. Фёдоровский	ул. Строителей 40 а	1/2	21 кв.м.	550 т.р.
п. Фёдоровский	ул. Савуйская 7 а	1/2	21 кв.м.	700 т.р.

ПРОДАМ ЗЕМЕЛЬНЫЙ УЧАСТОК

п. Фёдоровский	ул. Степная	14 соток	без построек	500 т.р.
----------------	-------------	----------	--------------	----------

Комнату в 2-х комнатной квартире финского дома, женщине без вредных привычек. Тел.: 89226528603.

Комнату в 3-х комнатной квартире д/д, ц. 6 т.р./мес. женщине (с). Тел.: 89324143672.

Комнату в общежитии, ул. Моховая 10, на длительный срок, ц. 6 т.р./мес. Тел.: 89227671007.

1-комнатную квартиру КЖД, ул. Пионерная 32, с мебелью и б/т. Тел.: 89324141659.

1-комнатную квартиру КЖД, в 5-й мкр., на длительный срок, с мебелью и б/т, ц. 11 т.р./мес + ЖКУ. Тел.: 89224450773.

1-комнатную квартиру КЖД, ул. Промышленная 22, ц. 10 т.р./мес. + ЖКУ. Тел.: 89227772595.

1-комнатную квартиру КЖД, ул. Ленина 14а, Частично с мебелью и б/т, 12 т.р./мес. + ЖКУ. Тел.: 89324048408.

1-комнатную квартиру КЖД, с мебелью и б/т. Тел.: 89324386690.

1-комнатную квартиру КЖД, с мебелью и б/т. Тел.: 89324386690.

1-комнатную квартиру КЖД, с мебелью и б/т. Тел.: 89324386690.

1-комнатную квартиру КЖД, с мебелью и б/т. Тел.: 89324386690.

1-комнатную квартиру КЖД, с мебелью и б/т. Тел.: 89324386690.

1-комнатную квартиру КЖД, с мебелью и б/т. Тел.: 89324386690.

1-комнатную квартиру КЖД, с мебелью и б/т. Тел.: 89324386690.

1-комнатную квартиру КЖД, с мебелью и б/т. Тел.: 89324386690.

БАЛКОНЫ ПОД КЛЮЧ

**ОКНА
ОСТЕКЛЕНИЕ
ОТДЕЛКА**

**УТЕПЛЕНИЕ БАЛКОНОВ
СКИДКА 20%
ЗАМЕР БЕСПЛАТНО**

47-47-97**374-794****РОСАВТО
АВТОШКОЛА****ОБУЧЕНИЕ ВОДИТЕЛЕЙ КАТЕГОРИЙ «В», «ВС», «С»**

- постоянная комплектация групп
- высокий процент сдачи экзаменов
- рассрочка платежа на время обучения
- индивидуальный подход

Профессиональная подготовка (переподготовка),
дополнительное профессиональное образование,
повышение квалификации по специальностям:

- водитель «А-I», «А-II», «А-III», «А-IV»
- тракторист
- водитель погрузчика, вездехода
- машинист бульдозера, экскаватора, автогрейдера, катка, асфальтоукладчика, фрезы дорожной

910-856

п. Фёдоровский, СОШ №5 (вход со двора)

**ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ**

- Груз до 6 м
- Эвакуатор
- Грузчики

с Вами, по всей России

Заклучение договора на переезд

**717-202****ЭЛЕКТРИК**

Профессионально,
оперативно
и качественно!

**НЕ ВЛЕЗАЙ САМ!
ПОВЗВОНИ НАМ!**

313-090**КОМПЬЮТЕРНЫЙ
МАСТЕР**

Все виды
компьютерной помощи
Выезд

709-622**ПРОДАМ КВАРТИРУ**

1-комнатную квартиру КЖД, ул. Промышленная 22, 31 м2, с мебелью и б/т, ц. 1,850 млн.р., торг. Тел.: 78-11-18.

1-комнатную квартиру в финском доме, ул. Строителей 56, с мебелью, 1-й эт., 38 м2, ц. 1,700 млн.р., торг. Тел.: 89324215366.

1-комнатную квартиру д/д, пер. Центральный 4а, 34,4 м2, с мебелью, ц. 1,150 млн.р., торг. Тел.: 89825633855.

1-комнатную квартиру КЖД, пер. Центральный 13, 3-й эт., 40,8 м2, частично с мебелью, ц. 2,300 млн.р., торг. Тел.: 89224104542.

1-комнатную квартиру д/д, ул. Савуйская 17а, 1-й, 39 м2, с мебелью, ц. 1,200 млн.р., торг. срочно. Тел.: 89825180910.

1-комнатную квартиру КЖД, ул. Пионерная 32, 11-й эт., 36 м2, частично с мебелью, ц. 1,900 млн.р. Тел.: 89224220010.

1-комнатную квартиру КЖД, ул. Ленина 13а, эркерная, 5-й эт., 43 м2, ц. 1,700 млн.р. Тел.: 89821827000.

1-комнатную квартиру КЖД, пер. Центральный 13, 4-й эт., 42 м2, частично с мебелью, ц. 2 млн.р. Тел.: 89324279101.

1-комнатную квартиру КЖД, 8-й эт., 43,5 м2, частично с мебелью, ц. 2,300 млн.р. торг. Тел.: 89124121236.

1-комнатную квартиру КЖД, пер. Парковый 9, 4-й эт., 43 м2, частично с мебелью, ц. 2,100 млн.р., торг. Тел.: 89222500590.

1-комнатную квартиру в д/д, 30,8 м2, 1-й эт., с мебелью, ц. 1,200 млн.р., торг. срочно. Тел.: 89226513774.

1-комнатную квартиру КЖД, г. Омск, ул. Омская, 5-й эт., 36,6 м2, ц. 1,700 млн.р. Тел.: 89018808925.

1-комнатную квартиру КЖД, ул. Строителей 13, 5-й эт., 32 м2, ц. 1,400 млн.р. Тел.: 89224468619.

2-х комнатную квартиру, ул. Пионерная 35, 4-й эт., 57,6 м2, меб. частично, ц. 3,300 млн.р., торг. Тел.: 89227901901.

2-х комнатную квартиру КЖД, ул. Ленина 2, 5-й эт., 45 м2, ц. 1,900 млн.р. Тел.: 89226566765.

2-х комнатную квартиру в д/д, 1-й эт., 51 м2, частично с мебелью, ц. 1,700 млн.р. Тел.: 89825084507, 89224283155.

2-х комнатную квартиру КЖД, 4-й эт., 54 м2, ц. 2,100 млн.р., торг. срочно. Тел.: 89292421745, 89129072966.

2-х комнатную квартиру КЖД, 7-й эт., 61 м2, частично с мебелью, ц. 3,400 млн.р. Тел.: 89181776219.

2-х комнатную квартиру КЖД, ул. Моховая 11, 4-й эт., 43,7 м2, ц. 1,950 млн.р. Тел.: 89224078922.

2-х комнатную квартиру КЖД, 2-й эт., 37 м2, ц. 1,300 млн.р. Тел.: 89526711048.

2-х комнатную квартиру КЖД, ул. Ленина 11, 3-й эт., 63 м2, ц. 2,800 млн.р. или обмен. Тел.: 89226583924.

2-х комнатную квартиру КЖД, ул. Фёдорова 7а, 3-й эт. 54 м2, с мебелью и б/т, ц. 2,900 млн.р., торг. Тел.: 91-35-01.

2-х комнатную квартиру б/д, ул. Московская 4а, 2-й эт., 54,5 м2, ц. 1,350 млн.р., торг. Тел.: 89825110155.

3-х комнатную квартиру в д/д, 72 м2, ц. 2 млн.р., срочно. Тел.: 89825099558.

3-х комнатную квартиру КЖД, 2-й эт., 84 м2, ц. 5,500 млн.р., торг. возможен обмен. Тел.: 89505061296.

3-х комнатную квартиру д/д, 1-й эт., 72 м2, меб. частично, ц. 2,200 млн.р. Тел.: 89224438548.

4-х комнатную квартиру КЖД, 2-й эт., 84 м2, ц. 5,500 млн.р., торг. возможен обмен. Тел.: 89505061296.

КУПЛЮ КВАРТИРУ

1-комнатную квартиру д/д, в рассрочку + мат. капитал. Тел.: 89224012136, 89526929713.

ПРОДАМ КОМНАТУ

В общежитии, ул. Савуйская 9, 2-й эт., 16 м2, ц. 650 т.р. Тел.: 89222474426.

В общежитии, ул. Энтузиастов 8, 1-й эт., 22,4 м2, ц. 700 т.р. Тел.: 89825547604, 89224481614.

В общежитии, пер. Центральный 4, 2-й эт., 20 м2, ц. 750 т.р., торг. Тел.: 89825177484.

В 3-х комнатной квартире д/д, пер. Центральный 1/39, 2-эт., 18 м2, ц. 750 т.р. Тел.: 89227846725.

В общежитии, ул. Моховая 20, 1-й эт., 25,5 м2, душевая кабина, с мебелью и б/т, ц. 760 т.р., торг.

ОБМЕН НЕДВИЖИМОСТИ

4-х комнатную квартиру КЖД, 5 мкр., 5-й эт., 88 м2, на 1-комнатную квартиру с доплатой. Тел.: 89227703888.

2-х комнатную квартиру КЖД, на 1-комнатную квартиру КЖД на ул. Ломоносова 7 или Савуйская 14. Тел.: 89227963094.

2-х комнатную квартиру КЖД, 4-й эт., 54 м2, на 1-комнатную квартиру или комнату в общежитии, с доплатой. Тел.: 89292421745, 89129072966.

1-комнатную квартиру КЖД, ул. Строителей 13, 5-й эт., 32 м2, с доплатой, на 2-х комнатную квартиру КЖД. Тел.: 89224468619.

СДАМ НЕДВИЖИМОСТЬ

В общежитии, ул. Энтузиастов 8, 1-й эт., 22,4 м2. Тел.: 89825547604, 89224481614.

В общежитии, пер. Центральный, 2-й эт., с мебелью и б/т, ц. 10 т.р./мес.. Тел.: 89825016092.

Комнату в 2-х комнатной квартире КЖД, женщине ц. 4 т.р./мес. + ЖКУ. Тел.: 89822077834.

Комнату в 2-х комнатной квартире КЖД, одному человеку. Тел.: 89324318218.

Комнату в 2-х комнатной квартире КЖД, с мебелью и б/т. тел.: 89292421745, 89129072966.

ДБ «Сибирячка», 2-й этаж. АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ Территория ОФОРМЛЕНИЕ ИПОТЕКИ, ДОГОВОР КУПЛИ - ПРОДАЖИ И ДАРЕНИЯ, ПРИВАТИЗАЦИЯ			
Тел.: 8-9322-57-00-36			
Адрес	Этаж	Площадь	Цена
ПРОДАМ 1-КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ			
ул. Озёрная, 7А	2/2	38,2 кв.м.	2100 т.р. торг
ул. Ленина, 14	4/10	51 кв.м.	2300 т.р.
Промышленный проезд №7, д. 22	2/5	31,4 кв.м.	1400 т.р.
ПРОДАМ 2-КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ			
ул. Пионерная, 32	1/14	68 кв.м.	3050 т.р. торг
ул. Федорова 1а	5/5	59,6 кв.м.	2700 т.р. торг
ул. Московская, 13	1/3	50,9 кв.м.	2300 т.р.
ул. Строителей, 17	2/2	52,4 кв.м.	1850 т.р.
ул. Ленина, 14а	4/9	55,6 кв.м.	3200 т.р.
ул. Строителей 3	1/2	54,7 кв.м.	2150 т.р. торг
пер. Центральный, 4а	1/2	56,6 кв.м.	1300 т.р. торг
ПРОДАМ 3-КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ			
ул. Ленина, 27	2/5	69,6 кв. м.	3050 т.р. торг
ул. Озерная 2	1/2	89 кв.м.	5000 т.р. торг
ул. Пионерная, 17	1/2	73 кв.м.	1700 т.р. торг
ул. Ленина, 14Б	5/9	71 кв. м.	3600 т.р. торг
ул. Ленина, 19	1/5	77 кв.м.	3000 т.р. торг
ул. Фёдорова, 7А	4/5	77 кв.м.	3000 т.р.
ул. Пионерная, 63	1/2	71,1 кв.м.	1600 т.р. торг
ул. Ленина, 2	3/5	60,4 кв.м.	2600 т.р. торг
ПРОДАМ КОМНАТУ			
В общежитии, ул. Савуйская, 7	2	21 кв.м.	700 т.р.
В общежитии, ул. Энтузиастов, 8	1	21 кв.м.	750 т.р. торг
В общежитии, ул. Пионерная 73 А	1	12,2 кв.м	450 т.р.
ПРОДАМ ЗЕМЕЛЬНЫЙ УЧАСТОК			
ул.Заречная 36	6 соток		650 т.р.
ул. Нагорная	6 соток, 2-х этажный дом, 80 кв.м., есть все.		2150 т.р.
ул.Восточная	20 соток		800 т.р. торг

1-комнатную квартиру КПД, ул. Ленина 19, частично с мебелью. Тел.: 89821984388, 89526921053.

1-комнатную квартиру КПД, ул. Ленина 14а, с мебелью и б/т, на длительный срок. Тел.: 89227972681, 89227972683.

1-комнатную квартиру КПД, ул. Ленина 14а, 3-й эт., с мебелью и б/т, семье, ц. 15 т.р./мес. Тел.: 89048781050.

1-комнатную квартиру КПД, с мебелью и б/т, на длительный срок. Тел.: 89324270780.

2-х комнатную квартиру КПД, 49 м2. Тел.: 89824140456.

2-х комнатную квартиру КПД, ул. Моховая 11, 4-й эт. Тел.: 89224078922.

2-х комнатную квартиру КПД, ул. Ленина 16, с мебелью и б/т, на длительный срок, возможно для организации. Тел.: 89208725065.

2-х комнатную квартиру КПД. Тел.: 89821948701.

2-х комнатную квартиру КПД, пер. Парковый 3, 46 м2, частично с мебелью и б/т, на длительный срок, ц. 12 т.р./мес. + ЖКУ. Тел.: 89829160607, 89123917530.

2-х комнатную квартиру в д/д, с мебелью и б/т, ц. 12 т.р./мес. Тел.: 89129044943.

2-х комнатную квартиру в д/д, 1-й эт., 51 м2, возможно по комнатам, частично с мебелью. Тел.: 89825084507, 89224283155.

2-х комнатную квартиру д/д, 2-й эт. Тел.: 89324232702, 89227644791.

2-х комнатную квартиру, на длительный срок. Тел.: 89678888987, 89224142659.

2-х комнатную квартиру в д/д, Пионерная 376, с мебелью и б/т, ц. 14 т.р./мес на длительный срок. Тел.: 89224206999, 89822068133.

2-х комнатную квартиру д/д, 2-й эт. Тел.: 89324232702.

3-х комнатная квартиру д/д. Тел.: 89222564810.

ПРОДАМ ДОМ

Дом, 2 этажа, участок 15 соток, баня сарай, теплица. Тел.: 89526905731, 89678984363.

Дом, 2 этажа, 160 м2 участок 8 соток, 2 гаража, хоз. постройки, теплица. Тел.: 89222586465, 89224441517.

Строительство **скидка 20%**
61-53-62 ДОМА, БАНИ, ВЕРАНДЫ «ПОД КЛЮЧ» ЗАБОРЫ, ФУНДАМЕНТЫ, КРЫШИ ВНУТРЕННЯЯ И НАРУЖНАЯ ОТДЕЛКА
ЗАМЕР БЕСПЛАТНО

78-22-28
Грузоперевозки / Грузчики / Эвакуатор

РЕПЕТИТОР
 Математика
 Подготовка к ГИА и ЕГЭ
 Решение контрольных по высшей математике
 Тел.: 97-09-82

ПРОДАМ ДАЧУ, ЗЕМЕЛЬНЫЙ УЧАСТОК
 Дачный участок 6-я улица, 6 соток, огорожен, ц. 300 т.р. Тел.: 89227972559, 89028727477.

Дачу, 5-я ул. (направо), дом, баня, ц. 900 т.р. Тел.: 89226560504

Дачу, 6-я ул., с пропийской, новый дом 100 м2, баня 6х6, две скважины, свет, септик. Тел.: 78-11-18, 89224404033.

Дачу в новом ДНТ, ул. Со-сновая, 15 соток, дом, скважина, баня, приватизирована. Тел.: 789-355, 89322507148.

Дачу, приватизированную, 2-х эт. дом зимний вариант, баня, хоз. постройки, скважина, ц. 1,500 млн.р. Тел.: 89224198006.

Дачу в новом ДНТ, ул. Восточная 34, 5,5 соток, баня, гараж, приватизирована, ц. 950 т.р. Тел.: 89324070588.

Дачу, 8-я ул., 6 соток, вагон, баня, скважина, ц. 550 т.р. Тел.: 89224438337.

Земельный участок, ул. Берёзовая, 6 соток. Тел.: 89026912349, 89090438458.

Дачу, ул. Тихая, 6 соток, приватизированная, зимний вариант, дом, баня, летняя кухня, комната отдыха, скважина, ц. 900 т.р., торг. Тел.: 89825062151.

Дачу, ул. Солнечная, 7 соток, баня, вагон, ц. 700 т.р. Тел.: 89526952832.

Дачу, ул. Таёжная, гараж, теплица, скважина, баня, возможен обмен на авто. Тел.: 89224290573, 919-153.

Дачный участок, ул. Заречная, 6 соток. Тел.: 89285796647.

Дачу, 4-я улица, на право, ул. Берёзовая, 8 соток, дом, скважина, хоз. постройки, ц. 500 т.р., торг. Тел.: 89526991701

ПРОДАМ ГАРАЖ

В ГК «Автомобилист», 6х5, стеллажи, смотровая яма, погреб, ц. 250 т.р., срочно. Тел.: 89227869694.

В ГК «Автомобилист», 12х12, недостроенный, срочно. Тел.: 89227978999.

СТРОЙМАТЕРИАЛЫ, ИНСТРУМЕНТЫ, СПЕЦОДЕЖДА

Печи для бань, ц. от 10 т.р. Тел.: 89224075373.

Брус, доска, опилки. Тел.: 64-65-95.

ПРОДАМ АВТО, ТЕХНИКУ, ЗАПЧАСТИ

УАЗ 469, 1988 г.в., цвет зелёный, на ходу. Тел.: 89505230630.

Запчасти на УАЗ 469: мост передний и задний, двигатель 417, кардан задний, раздатка, сиденья задние (евро), двери. Тел.: 89505230630.

ПРОДАМ АУДИО, ВИДЕО, БЫТОВУЮ ТЕХНИКУ

Стерилизатор для детских бутылочек, ц 1 т.р. Тел.: 89324216244.

Двухкамерный холодильник «Stinol», ц. 10 т.р. Тел.: 89324240716.

Стиральную машину, двухкамерный холодильник «Атлант». Тел.: 89324204929.

Телевизор Telefunken TF-LED32S19, диагональ 31,5. Тел.: 89324157506.

ПРОДАМ МЕБЕЛЬ

Стенка, детская железная кровать. Тел.: 89324260005, 89222512594.

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА БАЛКОННЫЕ РАМЫ ОБШИВКА. ЖАЛЮЗИ
 Тел.: 71-82-33, 8 90 90 43 18 75

БалконРемСтрой **скидка 25%**
 ОТДЕЛКА БАЛКОНОВ «ПОД КЛЮЧ» ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ ОБЛИЦОВКА ВАГОНКОЙ, ПАНЕЛЯМИ ИЗГОТОВЛЕНИЕ ШКАФОВ, ПОЛОК **замер бесплатно!** 96-80-04

ПАРНОЕ МЯСО ежедневный завоз свежего мяса
ШАШЛЫК крытый рынок (арочник) 1-й этаж
СВЕЖЕМОРОЖЕНАЯ РЫБА

Угловой диван, двуспальная кровать, две прикроватные тумбочки, комод. Тел.: 89088953016.
 Стенку в гостиную, б/у, ц. 7 т.р., срочно. Тел.: 89324368966.

ПРОДАМ РАЗНОЕ

Детский велосипед, ц. 600р. Тел.: 89324303041.

Велосипед. Тел.: 89324260005, 89222512594.

Коллекцию старинных почтовых марок, в хор. сост., 2700 шт. Тел.: 89222506271.

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Суши-повара, пиццмейкеры, официанты, водители-курьеры с л/а и без, официальное трудоустройство. Обращаться: ТК Нефтяник, второй этаж, кафе «Сушилка» ул. Энтузиастов 3, тел.: 378-198.

Электромонтёр с ВУ категории С. Тел.: 89505019434.

Слесарь по ремонту, моторист, в СТО ГК «Автомобилист». Тел.: 89224220010.

Продавец в продуктовый магазин. Тел.: 89224373620.

Продавец, бармен, повар. Тел.: 89324088700.

Бухгалтер, расчётного и зарплатного стола. Тел.: 416-398, 89227983001.

Организации на постоянную работу требуются: инженер-энергетик, мастер электроцеха, специалист в области госзакупок, специалист в области теплоэнергетики, машинист ДВС, токарь. Обращаться: МУП «Федоровское ЖКХ» - ул. Пионерная 34А. Тел.: 416-546.

ИЩУ РАБОТУ

Посменную работу, подработку для женщины. Тел.: 89324303041.

ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ, РАСТЕНИЯ, АКСЕССУАРЫ
 Отдам котёнка, возраст 1 месяц, в добрые руки. Тел.: 89026911349

Отдам котят в добрый руки. Тел.: 89526991701

БИЗНЕС, КОММЕРЧЕСКАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ, ТОРГОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Продам павильон - магазин «Книги», ул. Строителей 21/2, с готовым бизнесом и остатками товара. Тел.: 718-865, 89224105500.

КОНТАКТЫ

Пропишу. Тел.: 635-072.

СМЕШНЫЕ ЦЕНЫ НА РЕКЛАМУ В ГАЗЕТЕ!
 ЗВОНИТЕ 733-700



ТВОЙ НОВЫЙ ПОТОЛОК

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ
 ГЛАНЦЕВЫЕ МАТОВЫЕ САТИНОВЫЕ
 светильники, люстры (встраиваемые и потолочные)

313-440

криво не натянем!



A black and white illustration of Mickey Mouse and Minnie Mouse in a park. Mickey is holding a flower and looking at Minnie, who is holding a flower and looking at him. They are standing on a path with a bench, trees, and a fountain in the background.

6. Студия «Дисней» собиралась выпустить свою линию вина, чтобы прорекламирровать мультфильм «Ра-

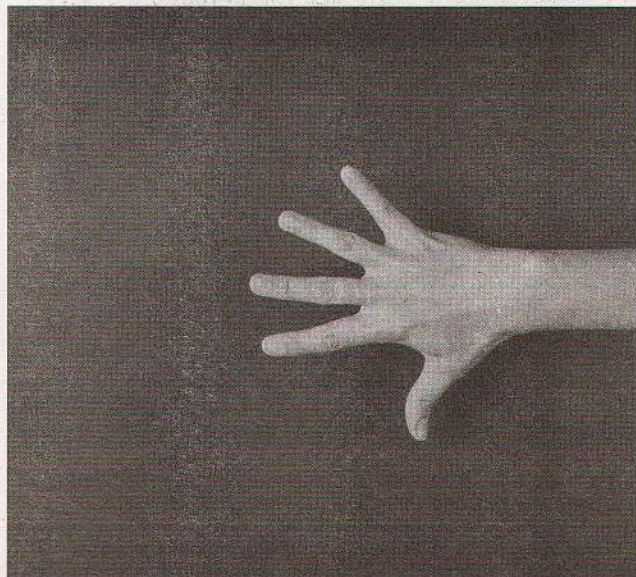
12. Актеры, которые озвучивали Микки Мауса (Уэйн

25. Персонажи Братьев и Мамаши Гавс из «Утиных историй» Уолта Диснея списаны с реально существовавшей в 1930-е годы бандитской группировки.

8 	1 		6 	23 	
2 	4	8	7 	4	18
5	16 	17		2	
9 	11 	5	13		
1	15	2	1	12 	3
		2	3	20	10
3	8	1			
15 		15	1 	21	
14 	10	5	6	1,5,6 	7
17	12 	1	2 	5	22
				9	1,4,6
					16

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23

СОБЕСЕДОВАНИЕ НА ПЯТЬ



Топ-5 вещей, которые помогут вам пройти собеседование

Собеседование для многих – это чуть ли не одно из самых стрессовых мероприятий в жизни, что и понятно: редко, когда взрослому человеку так важно произвести прекрасное впечатление на посторонних людей, показать себя с самых лучших сторон и доказать свои высокие профессиональные навыки.

То, что к собеседованиям нужно готовиться заранее, знают все. Тонкостей и нюансов в этом деле хватает, и сегодня мы собрали для вас Топ-5 важных вещей, о которых вы должны помнить, что бы всё получилось.

Чтобы костюмчик сидел

Этот совет актуален не только для женщин, но и для мужчин. Никогда не оставляйте выбор одежды для собеседования на последний момент. Как говорится, встречают по одежке, поэтому важно, чтобы вы выглядели уместно и на все сто.

При выборе одежды опирайтесь, во-первых, на желаемую должность: например, не стоит перебарщивать с официальным костюмом, если вы претендуете на творческую вакансию. Во-вторых, посмотрите сайт и соц. сети компании. Возможно, там выложены фотографии сотрудников, офиса, внутрикорпоративных мероприятий, по которым вы сможете составить представление о культуре компании и о том, что стоит надеть, чтобы сойти за своего.

Тем не менее, соблюдайте во всем меру и не перебарщивайте в попытке понравиться. Необязательно

идти перед собеседованием в салон красоты делать серф-локоны или надевать свои самые дорогие ботинки. Достаточно просто выглядеть опрятно. В отношении аксессуаров, украшений и духов пользуйтесь правилом «лучше меньше, чем больше».

Голодные игры

Совет может показаться банальным, но на самом деле многие действительно забывают подкрепиться перед собеседованием. Тем временем, нет ничего хуже, чем не просто нервничать и волноваться, но делать это на голодный желудок. Избавьте себя от негатива, который неизбежно появляется, если вы не пообедали. К тому же дрожание от голода руки и громкое урчание в животе вряд ли добавят вам шансов. Поэтому, даже если вам от волнения кусок в горло не лезет, стоит хотя бы выпить йогурт и съесть энергетический батончик.

Маршрут построен

Заранее выясните, как можно добраться до места вашей потенциальной работы. При этом постарайтесь учесть возможные риски: пробки из-за дождя, ремонтные работы на дорогах, грязные ямы на тротуарах и прочие досадные мелочи, которые имеют обыкновение случаться именно перед важными событиями. Лучше прийти на место немного пораньше, спокойно найти вход в здание, привести себя в порядок в уборной бизнес центра. Тем не менее, в самой компании уместнее появиться точно в назначенное время. Так вы продемонстрируете потенциальному работодателю свою пунктуальность и не заставите его дергаться, глядя, как вы уже полчаса маетесь в приемной.

Заметки охотника

Запишите всю важную информацию о себе и компании в блокнот. Так вы сможете структурировать свои мысли и отсеять всё лишнее. Перед собеседованием можно еще раз пробежаться по своим записям, это поможет скоротать время и успокоиться. Продумайте свои ответы на самые популярные вопросы, но не старайтесь заучить

Вопрос есть

Также с собой можно взять список вопросов, которые вас интересуют. Так вы точно не забудете уточнить уровень заработной платы и длительность отпуска из-за того, что переволновались, и, с другой стороны, продемонстрируете свой серьезный и вдумчивый подход к собеседованию.

Не смотря на всю важность грядущего собеседования, относитесь к нему, как к интересному и положительному приключению, ждите его с предвкушением, а не со страхом, и не воспринимайте всё происходящее слишком серьезно.

ЧТО НЕ СТОИТ ГОВОРИТЬ НА СОБЕСЕДОВАНИИ



Расскажем, о чем лучше не упоминать во время собеседования и почему.

Главные правила любого собеседования:

не говорите о том, что характеризует вас с негативной стороны,

- говорите о том, что интересно работодателю,
- говорите о том, что связано с будущей работой,
- говорите о пользе, которую можете принести компании,
- говорите о профессиональных достижениях, оперируйте цифрами,
- не перебивайте собеседника (собеседников).

О чем точно не стоит говорить на интервью

Разговоры о семье, отношениях никак не связаны с вашей служебной деятельностью. Поэтому о личном можно говорить только в случае, если интервьюер сам завел об этом речь. Давайте правдивые, краткие ответы. О некоторых моментах можно и умолчать. Например, о том, что увлекаетесь экстремальным видом спорта, который чреват травмами — а значит, и больничным.

Не задавайте собеседнику личных вопросов. Вы пришли на интервью для обсуждения вашего сотрудничества, а не за тем, чтобы посплетничать.

Ваши планы на жизнь, которые не касаются работы в этой компании. Вряд ли работодатель обрадуется новости, что вы рассматриваете его, как «запасной аэродром» в ожидании вакансии вашей мечты, или через год-полтора мечтаете переехать в другой город.

Вы согласны на любую работу. Не стоит призна-

ваться работодателю, что работа в компании интересна вам исключительно ради заработка. Желание работать понятно. Но для работодателей важны здоровый энтузиазм, инициативность. Если вы будете делать упор только на свою выгоду, собеседник тут же поймет, что вы не будете на 100% вкладываться на работе, и уволится при первой же возможности.

Главное для вас — это деньги. Начав собеседование с обсуждения зарплаты, через 5 минут поинтересовавшись бонусами, а еще через 10 — спросив о премиях, вы выставите себя в очень неприглядном свете. Разумеется, и зарплату, и бонусы, и премию обсудить нужно, но не стоит демонстрировать, что размер заработка — единственно важный для вас момент. Поговорите о перспективах карьерного роста и векторе развития компании, о своих обязанностях и возможности обучения, и лишь потом о деньгах. Это покажет, что зарплата для вас важный, но не определяющий фактор.

Вы — неудачник и жертва обстоятельств. Рассказы о том, как вас не оценили на предыдущей работе, жалобы на завистников или злой рок, который не дает вам удержаться на одном месте, никому не интересен. Работодателю нужна четкая информация о вашем опыте, достижениях, пользе, которую вы можете принести компании.

Вы категорически против переработок, сверхурочных и прочих нарушений Трудового кодекса. Постоянные отсылки к ТК могут сыграть против вас и создать образ скандалиста, который будет качать права по любому поводу.

Когда получите job offer и начнете обсуждать конкретные условия работы, тогда более уместно демонстрировать юридическую грамотность.

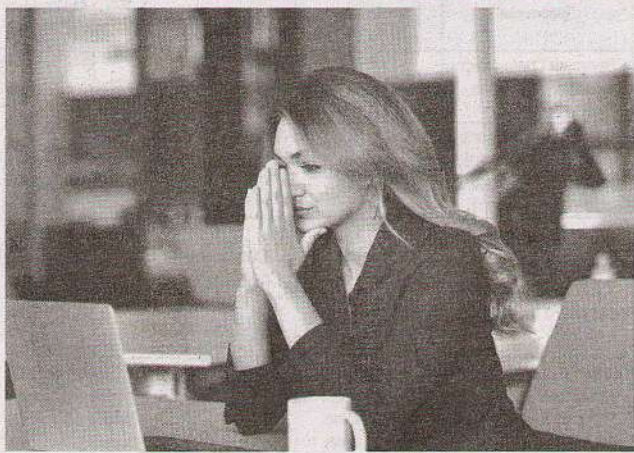
Вы — звезда! Несмотря на понятное желание выставить себя в выгодном свете, не стоит переоценивать свои достижения и приписывать успехи на предыдущей работе исключительно себе. Ваш собеседник прекрасно понимает, что в одиночку добиться серьезных успехов невозможно, и расценит ваше хвастовство как звездную болезнь. Если не хотите выглядеть зазнашкой — говорите об успехах команды, подчеркивая, но не преувеличивая свою роль в ней.

Надеемся, наши подсказки помогут вам при поиске работы!

БАЗА ВАКАНСИЙ ПО ГП. ФЕДОРОВСКИЙ

Профессия	Организация	Требования	З/п руб.	Контактные данные
Ведущий Специалист высшей категории (класса)	МУП "Федоровское ЖКХ"	Образование: Высшее	30000	(3462) 416546
Старший Машинист двигателей внутреннего сгорания 4 разряда 2 категории (класса)	МУП "Федоровское ЖКХ"	Образование: Основное общее (9 кл.)	24559	(3462) 416546
Водитель автомобиля 7 разряда, водитель пожарного автомобиля	ФКУ "17 ОПС по Ханты-Мансийскому автономному округу-Югре" (договорной)	"Образование: Среднее общее (11 кл.) Стаж: 3"	30000	(3462) 732140
Водитель автомобиля, пожарная команда (деревня каюкова) пожарной части (село угут)	филиал КУ "Центроспас-Югория" по Сургутскому району	"Образование: Среднее общее (11 кл.) Стаж: 3"	25000	(3462) 732142
Токарь, старший 5 разряда-5 разряда 2 категории (класса)	МУП "Федоровское ЖКХ"	Образование: Основное общее (9 кл.)	25000	(3462) 416546
Водитель автомобиля, (vсde)	ПАО "СУРГУТНЕФТЕГАЗ"	"Образование: Основное общее (9 кл.) Стаж: 3"	35000	(3462) 421383
Мастер, помощник руководителя и специалиста высшей категории (класса)	МУП "Федоровское ЖКХ"	Образование: Среднее профессиональное (в т.ч. начальное профессиональное)	29000	(3462) 416546
Медицинская сестра операционная	БУ "Федоровская городская больница"	Образование: Среднее профессиональное (в т.ч. начальное профессиональное)	35000	(3462) 718820
Фельдшер, охрана здоровья детей и подростков (для работы в общеобразовательном учреждении)	БУ "Федоровская городская больница"	Образование: Среднее профессиональное (в т.ч. начальное профессиональное)	30000	(3462) 718820
Врач-инфекционист	БУ "Федоровская городская больница"	Образование: Высшее	30000	(3462) 718820
Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования 3 разряда-5 разряда	ПАО "СУРГУТНЕФТЕГАЗ"	"Образование: Основное общее (9 кл.) Стаж: 3"	34000	(3462) 421383
Инженер, для инвалидов	МБОУ "Федоровская СОШ №1"	Образование: Высшее	24559	(3462) 731851
Рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий, для инвалидов, на 0,5 ставки	МДОУ Д/С "Белочка" пгт. Федоровский	Образование: Среднее профессиональное (в т.ч. начальное профессиональное)	12280	(3462) 416228
Музыкальный руководитель 2 категории (класса), для инвалидов	МДОУ Д/С "Белочка" пгт. Федоровский	"Образование: Высшее Стаж: 1"	30000	(3462) 416228
Музыкальный руководитель 2 категории (класса), для инвалидов (срм)	МДОУ Д/С "Белочка" пгт. Федоровский	"Образование: Высшее Стаж: 1"	30000	(3462) 416228
Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования 4 разряда, для инвалидов	МУП "Федоровское ЖКХ"	"Образование: Среднее общее (11 кл.) Стаж: 1"	24559	(3462) 416546
Начальник участка (в прочих отраслях)	МУП "Федоровское ЖКХ"	Образование: Высшее	28175	(3462) 416546
Врач-педиатр участковый, в с.п.русскинская	БУ "Федоровская городская больница"	Образование: Высшее	25000	(3462) 718820
Врач скорой медицинской помощи	БУ "Федоровская городская больница"	Образование: Высшее	40000	(3462) 718820
Врач-оториноларинголог	БУ "Федоровская городская больница"	Образование: Высшее	25000	(3462) 718820
Врач функциональной диагностики	БУ "Федоровская городская больница"	Образование: Высшее	25000	(3462) 718820
Лаборант, для инвалидов на 0,5 ставки	МБДОУ детский сад общеразвивающего вида "Умка"	"Образование: Среднее профессиональное (в т.ч. начальное профессиональное) Стаж: 1"	12280	(3462) 731883
Инженер, федоровского района электрических сетей, для инвалидов	филиал АО "Тюменьэнерго" Сургутские электрические сети	"Образование: Высшее Стаж: 5"	53880	(3462) 773433
Инженер, федоровского района электрических сетей, для инвалидов	филиал АО "Тюменьэнерго" Сургутские электрические сети	"Образование: Высшее Стаж: 5"	53880	(3462) 773433
Врач-инфекционист	БУ "Федоровская городская больница"	Образование: Высшее	30000	(3462) 718820
Врач функциональной диагностики	БУ "Федоровская городская больница"	Образование: Высшее	25000	(3462) 718820
Лаборант, для инвалидов на 0,5 ставки	МБДОУ детский сад общеразвивающего вида "Умка"	"Образование: Среднее профессиональное Стаж: 1"	12280	(3462) 731883

ПОЖИРАТЕЛИ ЭНЕРГИИ: 7 ПРИ- ВЫЧЕК, КОТОРЫЕ НЕЗАМЕТ- НО ОТНИМАЮТ У НАС СИЛЫ



День только начался, а вам уже хочется упасть на диван и не вставать с него до следующей недели? Возможно, дело вот в чём:

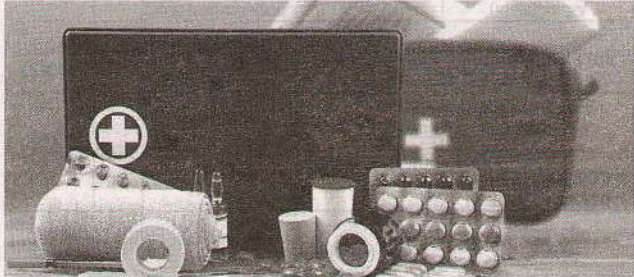
1. Вы постоянно прокручиваете в голове плохие мысли

Хронический стресс и тревожность изнашивают организм. Если вы находитесь в постоянном нервном напряжении, нужно менять ритм жизни и учиться расслабляться. Иначе у вас просто ни на что не хватит ни сил, ни здоровья.

2. Вы не высыпаетесь

План «отоспаться в выходные» тут не поможет. Американские учёные доказали, что нехватку сна, накопленную за несколько дней, нельзя компенсировать за один раз. Даже после выходных в постели вы всю неделю будете чувствовать упадок сил – до тех пор, не наладите режим.

СОБИРАЕМ АПТЕЧКУ В ОТПУСК



В экзотических странах не везде есть аптеки, а без знания языка сложно найти подходящее средство. Да ещё и цена на лекарство может оказаться неприятно высокой. Поэтому действуем по принципу «всё своё ношу с собой» и собираем аптечку дома.

Индивидуальные лекарства. Прежде всего, не забудьте препараты, которые вы принимаете постоянно. И лучше с запасом – вдруг что-то потеряется/разобьётся/испортится в дороге.

Средство для пищеварения пригодится, если вы – любитель поесть от души в all inclusive. Энтеросорбент поможет при отравлениях. Антацид нужно взять с собой, если у вас случается изжога.

Обезболивающие – от головной или зубной боли, а также на случай травмы.

Препараты от симптомов простуды. Резкая смена климата и так снижает защиту организма, а многие ещё и любят после пляжа поспать под кондиционером. Это сочетание может свалить вас с ног на несколько дней – и лучше, чтобы под рукой были средства от кашля, насморка, температуры и боли в горле.

Средства от аллергии. От этой неприятности вы не застрахованы, даже если на родине никакая аллергия никогда вас не беспокоила. За отпуск мы успеваем столько всего вдохнуть, потрогать и съесть, что вы даже не сможете вычислить аллерген.

Средства от укусов насекомых. Если, конечно, вы едете отдыхать не на север.

Наружные антисептики, пластыри и бинты. Спросите в аптеке что-нибудь портативное: например, йод можно приобрести в формате фломастера.

И ещё несколько советов:

Проверьте сроки годности. Особенно если берёте средства из домашней аптечки, в которой они могут лежать годами.

Сколько упаковок всех этих препаратов брать с собой? Фармацевты советуют такую формулу: каждого лекарства должно хватить на два дня приема для двух человек.

Не забывайте, что в каждой стране – свои правила ввоза медицинских препаратов. Медикаменты, которые у нас продаются в каждой аптеке, за границей могут считаться наркотическими или психотропными. Например, в США запрещен «Корвалол», а в Европе – «Анальгин». Проверьте все свои лекарства заранее, чтобы не нарваться на неприятности.

Берите проверенные препараты, к которым у вас точно нет противопоказаний.

Прочитайте условия хранения. Лекарства, которые нужно хранить в холодильнике, вам не подойдут (ну или придётся покупать сумку-холодильник).

Всё жидкое тоже оставляйте дома. Берите с собой порошки и таблетки, чтобы не испортить все вещи в чемодане.

Везите все препараты в таком виде, в каком вам их продали. Да, инструкцию вы потом сможете в интернете, но вот таможеннику лучше не оставлять поводов для подозрения.

3. Вы пытаетесь похудеть с помощью «экстремальных» диет

Жутко банально, но правда: диета должна быть сбалансированной, а похудение – медленным. Любые попытки резко сократить калории или углеводы заставляют организм думать, что наступили голодные времена. Чтобы выжить, он включает режим экономии энергии, а вы станете вялым, раздражительным и слабым.

4. Вы терпите боль

Не любите ходить по врачам и предпочитаете жить по принципу «само пройдёт»? У учёных для вас плохие новости: исследования показали, что хроническая боль действует на организм так же, как депрессия или посттравматический синдром. То есть, вызывает мышечную слабость, снижение либидо, эмоциональное истощение и нежелание двигаться.

5. Вы предпочитаете диван спортзалу

Без нагрузки мышцы теряют тонус, сердечно-сосудистая система слабеет, а в итоге исчезает энергия. К тому же, американские ученые 12 лет наблюдали за пожилыми людьми и выяснили, что физическая активность снижает риск преждевременной смерти почти на 30%. В общем, тут без вариантов: хотите быть здоровым и активным – занимайтесь спортом.

6. Вы пьёте мало воды...

Если на вас вдруг накатывает волна усталости, вспомните, когда вы в последний раз вы пили воду. Её дефицит в организме вызывает упадок сил, усталость и вялость. Особенно страдает мозг – при обезвоживании он не может нормально функционировать. Вот и получается, что сил нет, желания двигаться нет, да ещё и сконцентрироваться ни на чём невозможно.

7. ... Но много кофе

Кофе и энергетики прибавляют бодрости, но за счёт ваших собственных внутренних сил. Как только их действие заканчивается (а это происходит уже через 1-2 часа), вы начинаете себя чувствовать ещё более разбитым и слабым. Чтобы снять усталость, приходится увеличивать дозу – вы попадаете в замкнутый круг. Кроме того, кофеин усиливает обезвоживание.

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАГОРАТЬ?

Во-первых, загар – это красиво. А во-вторых, солнечные лучи повышают уровень гормона счастья и насыщают организм витамином D. Но стоит немного переборщить, и за все эти плюсы придётся расплачиваться ожогами, морщинками и повышенным риском рака кожи. Рассказываем, как брать от солнца только пользу:



1. Купите солнцезащитный крем

Серьёзно, сделайте это. Крем SPF 30 не помешает вам загореть, но зато на 80% снизит риск развития меланомы и на 24% снизит скорость старения кожи.

Наносите его на чистую кожу за 20-30 минут до выхода, чтобы он успел впитаться. Делайте это не только на пляже, но и в городе: там солнце не менее коварно. Не ленитесь обновлять его каждые 2-3 часа и после каждого захода в море. Даже если он водостойкий.

2. Делайте это постепенно

Это не только снизит риск для здоровья, но и продлит жизнь вашему загару. Ожог – это сильный стресс для кожи, который заставляет её активно отшелушивать сгоревшие клетки. Начните с 10-30 минут в день и прибавляйте минут по 10.

3. Загорайте по часам

Больше всего ультрафиолетовых лучей на Землю попадает в период с 10:00 до 16:00. Лучше на пляже в это время не показываться, а в городе активнее использовать солнцезащитный крем.



А ещё кожа перестаёт производить меланин через 2-3 часа после того, как вы начали загорать. Дальше жариться под солнцем бессмысленно – по некоторым данным, это может даже разрушать витамин D.

4. Увлажняйте кожу

Солнце обезвоживает кожу, поэтому в отпуске нужно постоянно держать под рукой увлажняющие крема для всех частей тела. Лучше – с приставками «супер» и «ультра». Наносите их на тело каждый раз после того, как примите душ.

Не забывайте про руки, губы и волосы. А для лица не жалейте увлажняющих масок. И пейте больше воды!

5. Подготовьте кожу к загару

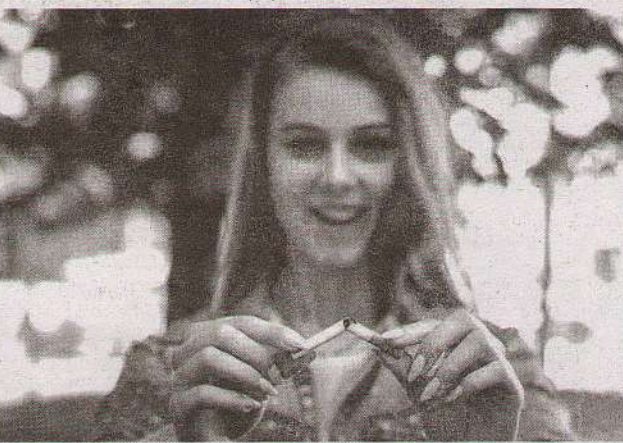
Очистите её от загрязнений и омертвевших клеток с помощью скраба. Так загар ляжет ровнее.

А вот чтобы кожа как можно дольше оставалась шоколадной, забудьте об этой процедуре после загара – иначе весь бронзовый оттенок может смыться за пару сеансов. Если уж очень хочется, выбирайте самые нежные средства на кремовой основе.

6. Защищайте не только тело и лицо

От ультрафиолета также страдают волосы и глаза. Не выходите на солнце без панамки и солнечных очков.

БРОСАЕТЕ КУРИТЬ? 7 ЛУЧШИХ СПОСОБОВ СДЕЛАТЬ ЭТО ЛЕГКО



Учёные уже назвали 1000 и 1 причину бросить курить, а мы расскажем, как именно это сделать.

1. Пусть вам за это заплатят

Американские эксперты рассказали, что деньги – это лучшая мотивация, чтобы бросить курить. Они собрали 6 тысяч человек и разделили на несколько групп. Одним участникам рассказывали страшные истории о вреде курения, другим наклеили никотиновые пластыри, третьи перешли на вейпы. А некоторым добровольцам пообещали заплатить 600\$ за 6 месяцев без сигарет.

Лучшие результаты показали участники, которым предложили деньги – почти 3% из них отказались от вредной привычки. Самым неэффективным методом оказалось устрашение – после рассказов о том, как вредно курить, бросили всего 0,1%.

Некоторые учёные раскритиковали это исследование, поскольку за добровольцами не наблюдали круглосуточно. А значит, результаты могут быть недостоверными. Но если вы азартны, почему бы не попробовать? Поспорьте на деньги, и у вас появится двойная мотивация избавиться от тяги к курению.

2. Победите приятные ассоциации

Самая большая проблема курения в том, что оно вызывает психологическую зависимость. Как и у большинства курильщиков, сигареты, скорее всего, у вас ассоциируются с приятными вещами: чашкой кофе, перерывом в работе, сексом, разговором с друзьями.

Когда решаете от них отказаться, удовольствие от всех этих занятий как будто сокращается в половину. Кофе не такой вкусный, сплетни не такие интересные, да и после секса чего-то не хватает.

Естественно, очень скоро вам захочется вернуть в свою жизнь приятные ощущения, а вместе с ними и сигареты. Для вас они теперь тесно взаимосвязаны.

Поэтому прежде чем бросать, придётся подготовиться и сломать ассоциацию курение = удовольствие. Не доставляйте сигарету сразу после еды или во время душевных разговоров. Пусть между приятным занятием и перекуром пройдёт хотя бы 15 минут.

3. Займитесь спортом

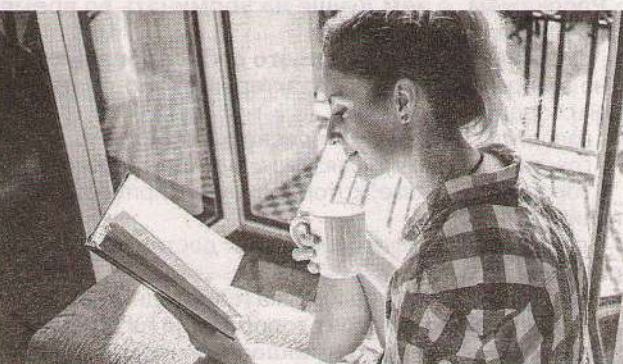
Учёные считают, что физкультура возбуждает чувствительные к никотину рецепторы головного мозга. Это сильно облегчает переходный период и тягу к сигаретам.

4. Отвлекайтесь

Острое желание покурить длится не более 5 минут. Придумайте, чем заполнить это время: можно съесть яблоко, сделать разминку, посмотреть видео с котиками – что угодно, лишь бы это помешало вам схватиться за сигарету. Главное, чтобы «отвлекалка» всегда находилась под рукой.

5. Почитайте Аллена Карра

Его «Лёгкий способ бросить курить» – это хороший психотерапевтический способ избавиться от вредной привычки. Говорят, что после его книги 95% людей бросают курить. Научного подтверждения этому заявлению мы не нашли, но восторженных отзывов действительно очень и очень много.



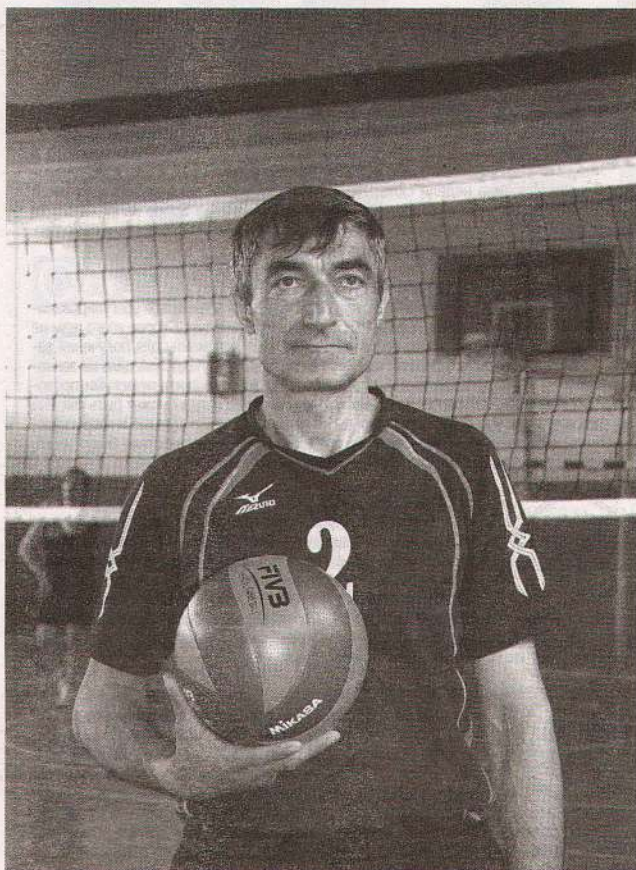
6. Ешьте продукты, снижающие тягу к никотину
Американские учёные советуют есть больше овощей и фруктов: так легче перенести отказ от курения.

А ещё они считают, что молоко портит вкус сигарет. Есть даже такой народный способ: вымочить в нём сигареты. Говорят, это настолько отвратительно, что больше курить не захочется.

7. Пробуйте всё и сразу

Не останавливайтесь на одном методе – пробуйте всё, что вам понравилось. Читайте Аллена Карра и думайте о выигранных деньгах, занимайтесь спортом чтобы отвлечься, хрустите яблоком и запивайте молоком.

В отказе от курения многое зависит от индивидуальных особенностей организма – какие-то способы могут оказаться бесполезными, а какие-то – суперэффективными. И чем раньше вы найдёте последние, тем быстрее сможете навсегда бросить курить.



Одним из лучших представителей волейбольной команды НГДУ «Комсомольскнефть» остаётся Амрудин КАЗИЕВ. В спорте он без малого 33 года. 17 из них выступает на площадках Сургутнефтегаза.

В южной части Дагестана, в зоне предгорий Большого Кавказа расположен Курахский район. В дном из его сёл – Сараге родился и вырос Амрудин. Там дни напролёт он любил бегать с друзьями во дворе, играть в волейбол, обожая эту игру с малых лет.

В далеком 1974 году приказом директора Кизлярского электромеханического завода № 1090, с целью создания новых рабочих мест для молодёжи и женщин, в посёлке Южно-Сухокумск был открылся электромеханический цех № 57 завода КЭМЗ (в 1989-м его преобразуют в Южно-Сухокумский электромеханический завод в составе Кизлярского электромеха-

МАСТЕР БРИГАДЫ – МАСТЕР ВОЛЕЙБОЛА

нического производственного объединения). Трудиться на это предприятие отправился с товарищами и Амрудин, вернувшись из армии в 1985-м.

– Генеральный директор электромеханического завода Залбег Каирович Джалилов очень любил спорт, – вспоминает Амрудин Баламирзоевич. – По его инициативе была создана корпоративная команда и условия для тренировок: волейболисты сначала соревновались между цехами, потом представляли предприятие среди команд города. На всех матчах Залбег Каирович был одним из самых горячих болельщиков.

1998 год знаменателен для героя материала переходом в управление «Дагнефть»: молодого токаря Казиева оформили в дочернее предприятие, базирующееся в Южно-Сухокумске. Руководитель Дагнефти Адам Баширович Амириллаев тоже с большим уважением относился к спорту, поддерживал различные спартакиады предприятия, помогал развиваться спортсменам. В составе команды «Нефтяник» Амрудину довелось выступать на республиканских турнирах среди трудовых коллективов.

Но экономические проблемы в период развала страны коснулись и «горцев»: заводы останавливались один за другим, вопрос поиска возможного заработка для многих рабочих встал на первый план. Земляки порасторопнее уже трудоустроились в Тюменской области, куда звали и Амрудина.

В 2002-м он всё же приехал в Сургутский район: приехали токарем в ПРЦО НГДУ «Комсомольскнефть» – молодое предприятие в небольшом нефтяном посёлке. В первые же дни тоскующий по мячу Казиев обратил внимание, что некоторые коллеги куда-то ходят вечерами со спортивными сумками. Познакомился с этими ребятами из рабочего общежития и с новым рвением окунулся в спорт. Вскоре его пригласили играть за команду НГДУ на постоянной основе.

С тех пор было много интересных событий. Сильнейшие волейболисты п.Фёдоровского (представители разных подразделений) часто выезжали командой на первенства района и города. Не раз Амрудина приглашали выступать на уровне округа, к примеру, в этом году он в составе команды Сургутского района стали серебряными призёрами ХМАО – Югры. А в составе ветеранской волейбольной сборной ОАО «Сургутнефтегаз» Амрудин Баламирзоевич неоднократно выступал на соревнованиях среди команд топливно-э-

нергетического комплекса, которые ранее ежегодно проводились в рамках Фестиваля спорта в г. Лазаревском (район в городе-курорте Сочи).

Два года Амрудин даже возглавлял команду НГДУ «Комсомольскнефть», но потом передал эстафету одному из успешных сокомандников.

– По жизни Амрудин очень порядочный человек, – комментирует капитан команды «Комсомолки», начальник отдела организации обслуживания производства Александр Авдонин. – И в производственном коллективе о нём отзываются хорошо: на предприятии он пришёл простым токарем, а сейчас трудится мастером бригады №1 по уборке замазученности и ремонту магистральных нефте-газо- и продуктопроводов база производственного обслуживания цеха по технологическому обслуживанию и ремонту трубопроводов.

Играет Амрудин профессионально, мастерски. Отличается удивительным спокойствием. Волейбол – это ведь эмоциональная игра, где, как и в любом виде, не исключены ошибки судей. Многих игроков они выводят из себя – сбивается настрой, начинается допуск ошибок. Амрудин же никогда не реагирует на внешние факторы, его вообще трудно вывести из себя – при любых обстоятельствах он сконцентрирован на игре, и эта уравновешенность, порой, бесценна.

На площадке он выступает в амплуа доигровщика. В команде их, как правило, двое. Доигровщик участвует практически во всех элементах игры: стоит на приёме и в защите вместе с либеро, нападает с края сетки (преимущественно с четвёртой зоны), играет пайл, ставит блок и выполняет подачи. В универсальности его мастерства и заключается сложность, в то время, к примеру, когда тот же либеро оттачивает навыки в узкой направленности. Согласно возрастным критериям, сейчас мы выступаем в Спартакиаде ветеранов спорта, где два последних сезона завоёвывали бронзу, чем очень гордимся.

Справка «Арены»

Самые популярные доигровщики: Сергей Тетюхин (Россия), Вильфредо Леон (кубинец, выступал за Италию), Егор Ключа (Россия), Эрвин Нгапет (Франция, Россия), Михаил Кубяк (Польша) и Жиба (Бразилия).

Октябрина НИКИТИНА
Фото автора

В КОНЦЕ ГОДА В ФЕДОРОВСКОМ ПОЯВИТСЯ УНИКАЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ОБЪЕКТ



Возведение спортивного комплекса с универсальным игровым залом завершится в срок – уже в декабре 2018 года. Свои намерения сдать объект вовремя подтвердил подрядчик ООО «Стройинвестгрупп».

На сегодняшний день уже готов фундамент, ведётся благоустройство прилегающей территории. После того, как блочно-модульные конструкции доставят в Федоровский, начнется сборка объекта. Двухэтажное здание будет оснащено спортивным и тренажерными залами, раздевалками, душевыми, кабинетом медицинской помощи, гардеробом. Пропускная способность СК составит 80 человек в смену, в нем будут проходить тренировки и соревнования по акробатике, баскетболу, волейболу, боксу и др. видам спорта.

Пока же модули находятся в Канаде. Проектом объекта впервые в Югре предусмотрено внедрение специальных технологий одного из производителей этой страны. Они должны обеспечить спорткомплексу максимальную прочность, устойчивость к резким перепадам температуры и другие преимущества.

– Это знаковый объект не только для Федоровского, но и всего Сургутского района. Из бюджета муниципального образования на его строительство было выделено порядка 130 млн рублей. Место, где появится спорткомплекс, станет своего рода спортивным ядром городского поселения, ведь рядом с ним будет находиться благоустроенная территория, уже имеются уличные спортивные площадки. Надеемся, что объект будет достроен вовремя. Возводить его начинала другая компания, но не справилась со своими обязанностями, нынешний подрядчик обещает сдать спорткомплекс в эксплуатацию в изначально установленные сроки, – отметил заместитель главы Сургутского района Максим Нигматуллин.

СПАСАТЕЛИ ЮГРЫ ЗАБРАЛИ ВСЕ «ЗОЛОТО» НА СОРЕВНОВАНИЯХ В БАШКИРИИ

В Уфе в течение пяти дней проходили Межрегиональные соревнования спасателей ГУ МЧС России. За первое место сражались 23 команды из УрФО, регионов Западной Сибири и Поволжья. В состав участников вошли команды специальных управлений Федеральной противопожарной службы.

По словам Василия Розова, главного судьи соревнований, состязания спасателей направлены на совершенствование профессиональных навыков, применяющихся при ликвидации чрезвычайных ситуаций. Спасатели во взрослой и юношеской номинациях соревновались в четырёх видах программы – преодолении 100-метровой полосы препятствий, подъёме по штурмовой лестнице на учебную башню, в пожарной эстафете и боевом развёртывании. Во всех видах соревнований не было равных команде МЧС Ханты-Мансийского автономного округа.



В итоге они стали первыми и в комплексном зачёте соревнований. На втором месте спасатели из Челябинской области, на третьем – команда Пермского края.

Сборная Югры по итогам межрегиональных соревнований примет участие в XXVII Чемпионате МЧС России по пожарно-спасательному спорту, Первенстве МЧС России на Кубок ЦС ВДПО и Кубке князя Львова, которые также состоятся в Уфе.

ЛЕГКОАТЛЕТЫ ЮГРЫ УСТАНОВИЛИ ЧЕТЫРЕ РЕКОРДА РОССИИ



Отлично выступили легкоатлеты Центра адаптивного спорта Югры на чемпионате России для спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата. С чемпионата, который состоялся в Челябинске, наши спортсмены привезли в Югру 41 медаль – 15 золотых, 16 серебряных и 10 бронзовых.

В Челябинск приехали 372 легкоатлета из 54 регионов страны. 37 спортсменов, представлявших автономный округ, соревновались в беге, прыжках в длину, метании диска, копья и толкании ядра.

Абсолютно лучшими на чемпионате стали наши дискболы: они дважды выиграли полный комплект медалей.

Югорчане установили в ходе соревнований и четыре рекорда России.

Анна Пимуткина стала рекордсменкой страны в метании копья в классе F33, а Ольга Сергиенко – в классе F56.

Рекорд страны в классе T42. установила Алина Марковская в прыжках в длину.

А результату Замира Шахова нет равных среди толкателей ядра в классе F55.

Александр Боровых, старший тренер сборной Югры по легкой атлетике доволен результатом нашей команды:

– Достижению достойного результата способствовали плодотворные тренировочные сборы в городе Адлере. В Германии в августе состоится чемпионат Европы, где могут выступить и побороться за медали восемь наших спортсменов. Речь идёт об Анне Пимуткиной, Олесе Байсариной, Алексее Ашлатове, Замире Шахове, Сергее Махове, Евгении Малых, Дмитрие Душкине и Никите Облепове.

Тренер сборной выразил огромную благодарность руководству Центра адаптивного спорта Югры и лично Михаилу Вторушину, а также специалистам Центра за помощь команде в достижении высоких результатов.

Прогноз погоды с 13 июля по 19 июля

Пт 13 июля	Сб 14 июля	Вс 15 июля	Пн 16 июля	Вт 17 июля	Ср 18 июля	Чт 19 июля
+ 24° + 12°	+ 23° + 11°	+ 24° + 13°	+ 27° + 16°	+ 28° + 17°	+ 23° + 14°	+ 22° + 12°



— Дедушка, расскажи сказку про трех медведей!
— Дедушка уже немолодой, поэтому максимум — про двух.

Показал деду спиннер. Он долго молчал, а потом сказал:

— Мы раньше коровы лепешки на лопате подкидывали, и то интереснее было...

Лайфхак «Как стать богатым!»: Встань пораньше, найди нефть!

У меня потрясающая сила воли — я могу прекратить работу в любой момент времени.

Мотоциклист, который ездит без шлема, знает, что мухи на вкус как воробы.

Не усложняйте мужчинам жизнь... Не задавайте им вопросов, на которые нельзя было бы просто кивнуть...

Электронный документооборот в России — это когда ты распечатываешь документы, чтобы подписать и снова отсканировать.

Учёные обнаружили, что водка является надёжным средством от рака. Чем больше вы пьёте водки, тем меньше шансов у вас умереть от рака.

Мальчик был очень расстроен, когда узнал, что в канализации живут вовсе не черепахи-ниндзя. Но зато там очень обрадовались мальчику с пиццей.

— Вы рыбак?
— Только по праздникам и под хорошую закуску.

Вечером стараюсь не есть. Только после полуночи. Потому что технически это уже новый день.

Приходит мужик в магазин «Запчасти», спрашивает:

— Есть запчасти на Ниву? — Есть, что конкретно надо?

— Ну, там, ...провода, изолента...

— Есть конечно. Странная у вас Нива. Запчасти от УАЗа подходят...

Рос. боевой самолёт	Дос-пехи	Подолочный гранат	Озёрный осадок	Лукойе	Город в ФРГ	Щит Зевса
Бильярд-ный стукан	Остров в Японии	Немецкая ракета	Неядовитая змея	Греческая буква	Остров на Онежском	Мясная порода кур
Шести-струнная	Шагалка	Измеряет скорость	Рыба семейства лососей	Художник-декоратор	Шлюпка	Дикий хвойный лес
Сопло-дие инжира	Жен. имя	КПСС	ОТВЕТ НА СКАНВОРД В №17 ОТ 29.06.2018	Жен. имя	Река в Судане	Огород-ный вредитель
Город в Беларуси	Муж. имя	А А КИВАЧ	ИНТИ НАЛИМ БАЛУ	Город в Голандии	Семь равна 0,01 га	Сорт сморо-дины
Франц. писатель	Обитель отшель-ника	Веник без листьев	ОДЕР	Город в Даурчье	Город в Голандии	Аквари-умная рыбка
Газета писателей	Накидка на лицо	Заострённая палка	КИНО	Смещение по фазе	Пугачева	Визант. жен. имя
Область в Италии	Французское "да"	Тенден-ция	де Мо-пассан	Весёлая телепе-редача	Лоша-диньный позыв-ной	Рассказ И.А.Бунина
Украинск. группа	джей	Зимняя одежда	Знамя	Мор-ской заяц	Немецкий эмбриолог	Мили-ционер
Река в Словакии	Двуликий бог	Междо-метие	Река в Индии	Тонкие доски	Тяжёлый груз	Тонкая ткань
Местоимение	Река во Франции	Гора в пус-тыне	Монета Лаоса	Едини-чный вектор	Пис-толет	Танк времён ВОВ
Судно Амуд-сона	Река во Франции	Древесная лягушка	Марка авто-мата	Знак Зодиака	Команда, пушка	Орби-тальная станция
Нота	Безум-ные речи	Фирма спортив-ной одежды	Мотоциклист	Приходит мужик в мага-зин	«Запчасти», спраши-вает:	— Есть запчасти на Ниву?

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ



ОВЕН (21.03 - 20.04).

Начало недели складывается у Овнов благоприятно для общения с родственниками на самые разные темы. Если вам необходимо обсудить с родителями или другими членами семьи вопросы, от решения которых многое зависит, попробуйте начать разговор в понедельник или вторник. Звёзды помогут вам найти нужные слова. Вторая половина недели складывается неоднозначно для профессиональной деятельности. Возможно, отношения с начальством станут более напряжёнными из-за того, что вы не успеете что-то сделать в срок. Организованность и самодисциплина помогут вам навести порядок в делах.



ТЕЛЕЦ (21.04 - 21.05).

Тельцам в начале недели рекомендуется заниматься урегулированием вопросов, связанных с деловыми бумагами. Скорее всего, вам не составит труда собрать необходимые документы для получения загранпаспорта или каких-либо справок. Если подобные дела вы запланируете на вторник, то не столкнётесь с бюрократическими проволочками и не потеряете напрасно время. Вторая половина недели может быть связана со сложностями в обучении. Возможно, вы не сможете получить нужную информацию, необходимую для изучения выбранного предмета, либо преподаватели будут иметь низкую квалификацию и не смогут грамотно объяснить материал.



БЛИЗНЕЦЫ (22.05 - 21.06).

Близнецы в начале недели получают полезную информацию, которая поможет им при совершении покупок и в поиске способов увеличить свои доходы. Это удачное время для решения материальных вопросов. Возможно, вам будут активно помогать в делах коллеги по трудовому коллективу. Приобретённая в это время книга, скорее всего, сильно пригодится вам в будущем. Вторая половина недели может быть связана с перерасходом энергии. Старайтесь беречь свои силы на работе и при занятиях спортом, иначе не избежать проблем со здоровьем.



РАК (22.06 - 23.07).

Первая половина недели благоприятствует активной интеллектуальной и творческой деятельности. В это время Раки смогут легко и быстро обучаться. Это подходящее время для занятий в лёгкой атлетике, а также тенниса, пляжного волейбола. Решение всевозможных задач и головоломок поможет вам развить свой интеллект. Не исключено, что именно в эти дни вы сможете познакомиться с представителем противоположного пола и заинтриговать его своим остроумием. Вторая половина недели может быть связана с увлекательными поездками и встречами. Если есть возможность, отдохните за городом.



ЛЕВ (24.07 - 23.08).

Львы в первой половине недели могут оказаться вовлечёнными в какое-то расследование. Возможно, вы решите прояснить для себя волнующие вопросы. Благодаря вашей проницательности вы наверняка узнаете нужную информацию. В понедельник или вторник к вам в гости может приехать дальний родственник, разговоры с которым будут интересными и познавательными. Не исключено знакомство по Интернету с человеком, который будет тщательно скрывать свое имя, однако дурного общения с ним не принесёт. Во второй половине недели следует уделить пристальное внимание своему здоровью.



ДЕВА (24.08 - 23.09).

Девы в начале недели ждут много дружеского общения. Возможно, вы познакомитесь с интересными людьми, которые станут вашими единомышленниками. Если вы являетесь завсегдатаем форумов или сообществ в Интернете, то в эти дни ваши контакты будут особенно активными и конструктивными. Прежде чем начинать важные дела, обязательно посоветуйтесь со знакомыми людьми, наведите справки. Во второй половине недели вы станете более романтичными, привлекательными и обаятельными в глазах представителей противоположного пола. Не исключено знакомство с человеком, который покажется вам идеальным партнёром.



ВЕСЫ (24.09 - 23.10).

Холодный разум и четкие цели — вот что характерно для Весов в первой половине недели. Вы сможете успешно адаптироваться к внешним обстоятельствам и получить желаемое. Но для этого потребуются проявить гибкость и хорошее психологическое чутье. Вы сможете успешно проявить себя в деятельности, связанной с финансами, выступлениями на публике. Возможно, вам представится шанс блеснуть своими познаниями, что повысит авторитет среди окружающих. Вторая половина недели, скорее всего, будет связана с усилением борьбы за место под солнцем. Будьте готовы к смелым и напористым действиям.



СКОРПИОН (24.10 - 22.11).

Тяга Скорпионов к знаниям будет доминировать в первой половине недели. Вы будете получать информацию из самых разных источников, благодаря чему сможете утолить свое любопытство. Это время активных контактов в Интернете: общения на форумах, в социальных сетях, по электронной почте. Не исключено получение важной информации от иностранцев. Также это удачное время для путешествий с целью изучения особенностей жизни других народов и совершенствования своего знания иностранного языка.



СТРЕЛЕЦ (23.11 - 21.12).

В начале недели с окружающими Стрельцов людьми могут происходить различные неприятные события. Однако лично вас стрессовые ситуации будут обходить стороной. Причиной станет не только ваша сообразительность и способность быстро принимать правильные решения, но и обыкновенное везение. В эти дни ваши банковские счета могут пополниться крупной суммой денег. Между тем вторая половина недели не будет столь радужной и удачной. Старайтесь не совершать вещей, которые увеличили бы риск финансовых потерь. В этот период возрастает вероятность получения травм, поэтому будьте аккуратнее при обращении с различными инструментами.



КОЗЕРОГ (22.12 - 20.01).

У Козерогов, состоящих в супружеских отношениях, первая половина недели пройдёт в конструктивном диалоге с партнёром. Сейчас можно поднимать наиболее острые вопросы, которые раньше приводили лишь к конфликтам. Вместе вы сможете обсудить эти темы без лишних эмоций, прислушиваясь друг к другу и мысля логически. Также это хорошее время для развития делового партнёрства: скорее всего, переговорный процесс легко перейдёт в стадию подписания взаимовыгодных соглашений. Между тем вторая половина недели может быть связана с новой волной противостояния с партнёром по браку.



ВОДОЛЕЙ (21.01 - 19.02).

В первой половине недели звёзды советуют Водолеем обратить особое внимание на режим дня. Проанализируйте свой дневной распорядок, подсчитайте, сколько времени вы тратите на те или иные дела. Возможно, вы смогли бы успевать сделать намного больше, если ваш распорядок дня был бы более продуманным. Определённые корректировки в образе жизни сразу же положительно отразятся не только на продуктивности работы, но и на состоянии здоровья. Это особенно важно, поскольку во второй половине недели вы будете более подвержены вирусным инфекциям.



РЫБЫ (20.02 - 20.03).

Рыбам в начале недели звёзды советуют уделить свободное время творчеству. Это может быть любое занятие, которому вы отдаётесь с увлечением и азартом. Лёгкое отношение к жизни и умение позитивно оценивать любые проблемы позволят вам легко и непринуждённо добиться решения волнующих вас вопросов. В эти дни особенно важно наличие свободного времени, тогда вы сможете раскрыть свой потенциал по максимуму. Во второй половине недели любовные романтические отношения могут оказаться под угрозой разрыва. Не позволяйте чувству ревности и собственническому инстинкту диктовать вам линию поведения.

ИЗДАТЕЛЬ И УЧРЕДИТЕЛЬ:

ИП Валеев Э.А.

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ:

628456, Ханты-Мансийский автономный округ — Югра, Тюменская область, Сургутский район, п. Федоровский, ул. Строителей 16

ТЕЛЕФОН РЕДАКЦИИ: (3462) 73-37-00

E-mail: gazeta-f@yandex.ru

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: Э.А.Валеев

ВЕРСТКА: Э.А.Валеев

СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ СМИ:

П/И № ТУ72-01397 от 20.12.2016

выданное управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской обл., ХМАО-Югре и ЯНАО

Подписано в печать: 12.07.2018 по графику — в 18.00, фактически —

в 18.00. Мнение авторов публикации может не совпадать с мнением редакции. Письма не рецензируются и не возвращаются. Рекламуемые товары подлежат сертификации, услуги — лицензированию. Отпечатана в ООО «Сургутская типография» по адресу: 628400, Тюменская обл., ХМАО, г. Сургут, ул. Маяковского, 14. Заказ №1-1031. Тираж 2000 экз. Цена свободная.