



ОБЪЯВЛЕНИЯ • ТЕЛЕПРОГРАММА • РЕКЛАМА • НОВОСТИ • ГОРОСКОП

«ПЕРВАЯ ЛЕТНЯЯ СПАРТАКИАДА ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ СУРГУТСКОГО РАЙОНА»



«Сильные в бизнесе – сильны в спорте» – этот девиз, заявленный для первой летней Спартакиады предпринимателей Сургутского района, подтвердили 21 июля 2018 года все его участники.

Мероприятие было инициировано бизнес-сообществом Сургутского района, а организационные вопросы в виде поиска площадки для проведения Спартакиады, привлечения судейской команды и иные, решены администрацией Сургутского района. При этом, на проведение мероприятия из бюджета района не было потрачено ни одного рубля.

Команды, сформированные из предпринимателей городских и сельских поселений района появились в субботу на базе отдыха «Остятская курья» в яркой спортивной форме. Все команды блеснули остроумием и креативом в названиях: «Золотой запас России» (г.п. Белый Яр); «ВЖИК» (г.п. Лянтор); «Организованная Солнечная группировка» (с.п. Солнечный); «Спортивная братва» (с.п. Локосово); «Барсова гора» (г.п. Барсово); «Федоровские друзья» (г.п. Федоровский) и команда «Бюджет», сформированная из представителей администрации Сургутского района, администрации поселений и Сургутского филиала фонда поддержки предпринимательства Югры.

Участников Спартакиады приветствовала заместитель главы Сургутского района Ю.В. Маркова.

Перед началом спортивных состязаний была проведена жеребьевка команд и проведена веселая разминка для всех участников и гостей мероприятия, а для детей, приехавших с родителями на Спартакиаду заработали аниматоры, которые отвлекали их от спортивной площадки и проводили «Веселые старты». Приехавшие на Спартакиаду коренные жители из с.п.Русскинская учили детей национальным видам спорта.

Спортивные состязания и эстафеты на Спартакиаде тоже были так или иначе связаны с темой бизнеса: «квартирный отчет» или прыжки на одной палке в парах; «ксерокс» или бег в одних шортах; «бизнес-ба-

ланс» или перенос картошки в ложке; «бизнес-партнер» или перенос воздушного шара между лбами участников, «уплата налогов» или прыжки до дистанции с мячом между ног; «рейдерский захват» или перетягивание каната.

Для тех, чья цель была не просто участие в Спартакиаде, а установление деловых контактов функционировала площадка «деловое общение». Павильон «посидим по – домашнему» привлекал семейные пары с маленькими детьми (самому младшему участнику Спартакиады было 2 года), а зона фуд-корта «Курья-Остятская» манила запахами ухи, изумительного плова и вкуснейших шашлыков, который готовили сами участники, а попробовали и оценили после спортивных баталий как участники, так и гости мероприятия.

На Спартакиаде присутствовали представители бизнес-сообщества г. Сургута.

По итогам спортивных состязаний победителем стала команда «Бюджет», второе место досталось команде из г. Лянтор и третья команда из п. Солнечный. Но без дипломов участников, внимания и подарков не осталась ни одна команда. Самые маленькие участники получили маленькие подарочки от профсоюзного комитета администрации Сургутского района и сладкий приз – торт от ООО «Зов» (г.п. Федоровский). Пригласительные билеты в кино в кинозал «Галерея кино» получили все члены команд. В формировании призового фонда участвовали Сургутский филиал Фонда поддержки предпринимательства Югры и сами предприниматели. Сертификаты на товары и услуги от ООО «Специалист», ООО «Югорчанка», ИП Капка Е.И., ИП Журавко Л.Г. получили члены команд победителей.

В заключение можно резюмировать, что цель мероприятия – пропаганда здорового образа жизни и спорта, семейных ценностей, установление деловых контактов и активизация развития предпринимательской деятельности в Сургутском районе достигнута, а само мероприятие прошло ярко, спортивно и креативно!

НОВОСТИ

Сургутяне получили главный приз международного музыкального фестиваля «Голосащий Кивин»

На днях он завершился в Светлогорске.

Теперь «Большой Кивин в золотом» – самая престижная награда в копилке команды «Борцы». По мнению авторитетного жюри, КВН-щики, будучи абсолютно не поющими, смогли обойти все лучшие команды современного фестиваля в подаче юмора. Уже известно, что этот концерт покажут в эфире Первого канала в ноябре.

«Борцы» – одна из самых нестандартных команд современного КВН. Ранее называлась «Сборная СНГ по вольной борьбе». Идея создания команды в Сургуте появилась у режиссера Александра Терещенко летом 2009 года. Ещё пара лет понадобилось для того, чтобы найти актёров и реализовать задуманный план.

«Борцы» стали второй командой из Югры, кто вернулся с музыкального фестиваля с наградой. До этого своего «Кивина» получал «Кефир» из Нягани.

3600 человек с начала года пострадали от укусов клещей в Югре

И это только те, кто обратился за помощью, сообщает управление окружного Роспотребнадзора. Чаще других клещи кусают жителей Ханты-Мансийска – больше 700 случаев.

С начала года в регионе подтверждено 2 случая заболевания клещевым энцефалитом и 2 случая иксодового клещевого боррелиоза. Если нападения избежать не удалось, необходимо как можно раньше снять его и принять меры по медикаментозной профилактике заболевания. Для этого необходимо обратиться в ближайший травм.пункт, где снимут клеща, направят его на исследование и назначат курс антибиотикопрофилактики пострадавшему.

Югорчане стали больше времени проводить онлайн, находясь за границей

По данным «МегаФона», в июне туристы скачали в 2 раза больше интернет-трафика по сравнению с аналогичным периодом прошлого года.

Объема информации, переданного в сетях международных операторов, хватило бы на целый месяц непрерывного просмотра фильмов. Рекорд по активности в сети установили свердловчане. В первый летний месяц за рубежом они загрузили объем данных, сопоставимый с просмотром 500 кинолент. На втором месте оказались абоненты Тюменского региона, чьи телефоны пополнились информацией, равной размещению 55 000 фотографий.

Закрывают тройку призеров жители Челябинской области и Югры, которые скачали объем трафика, сравнимый с 300 аудиокнигами девятичасовой длительности.

В Сургутском районе продолжает работать горячая линия «Опасная площадка»

Главная задача этой акции – соблюдения требований безопасности жизни и здоровья несовершеннолетних, создания безопасных условий для несовершеннолетних на детских игровых и спортивных площадках, расположенных на территории Сургутского района.

При обнаружении на детских игровых площадках общего пользования каких-либо неисправностей, очевидных опасных дефектов, вызванных актами вандализма, неправильной эксплуатацией либо погодными условиями, а также при отсутствии информационной таблички, жителям Сургутского района необходимо обратиться по телефонам горячей линии «Опасная площадка»:

- 8(3462)526-093, 526-040
- e-mail: podrostok@admsr.ru.

tvsever.ru

ДВИЖОМ

АВТОШКОЛА

☎ **908-275**
ул. Ленина 19

Приглашаем на курсы водителей категорий:

В
ВС
С

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%**БАЛКОНЫ ПОД КЛЮЧ**

**ОКНА
ОСТЕКЛЕНИЕ
ОТДЕЛКА**

УТЕПЛЕНИЕ БАЛКОНОВ

СКИДКА 20%

ЗАМЕР БЕСПЛАТНО**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, асфальто-
укладчика, фрезы дорожной

910-856

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

**Строительная бригада**

Строим дома, бани, веранды,
пристройки, беседки, заборы.
Заливка фундаменты.

Фасад и внутренняя обшивка.

99-86-00**РАБОТАЕМ НЕДОРОГО****ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ**

- Груз до 6 м
- Эвакуатор
- Грузчики

с Вами,
по всей РоссииЗаклучение
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**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	10/12	44 кв.м.	2050 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. Ленина 14 а	8/9	43 кв.м.	2100 т.р.
ПРОДАМ 2-Х КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ				
п. Фёдоровский	ул. Ленина 19	5/5	54 кв.м.	2500 т.р.
п. Фёдоровский	ул. Ленина 14а	9/9	56 кв.м.	2800 т.р.
п. Фёдоровский	ул. Парковый 3	5/5	45 кв.м.	2050 т.р.
п. Фёдоровский	ул. Ленина 11	5/5	53 кв.м.	2600 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.	2600 т.р.
п. Фёдоровский	ул. Московская 2	2/2	72 кв.м.	2100 т.р.
п. Фёдоровский	ул. Пионерная 17	1/2	70 кв.м.	1600 т.р.
п. Фёдоровский	ул. Федорова 1а	5/5	72 кв.м.	2400 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 ДАЧУ				
п. Фёдоровский	ул. Таежная	8 соток	Дом 100 м2, зимний вариант баня, беседка, ведео-наблюдени	1800 т.р.

ПРОДАМ КВАРТИРУ

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

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

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

1-комнатную квартиру КПД,
3-й эт., 40 м2, с мебелью
и б/т, ц. 2,100 млн.р., торг.
Тел.: 89224400447.

1-комнатную кварти-
ру КПД, 4-й эт., 44,9 м2, г.
Сургут, ц. 3 млн.р., торг. Тел.:
89322570036.

1-комнатную кварти-
ру КПД, ул. Центральная
13, 6-й эт., 42 м2, с мебе-
лью, ц. 2 млн.р., торг. Тел.:
89227988903, 89227988907.

1-комнатную квартиру КПД,
ул. Ленина 146, 8-й эт., 40
м2, ц. 1,950 млн.р. Тел.:
89527165098.

1-комнатную квартиру КПД,
ул. Ломоносова 7, 3-й эт.,
42,7 м2, ц. 2,200 млн.р. Тел.:
89227989062.

1-комнатную квартиру КПД,
ул. Строителей 46, 1-й эт.,
44,5 м2, ц. 2,100 млн.р. Тел.:
89227989062.

1-комнатную квартиру
КПД, пер. Парковый 11, 4-й
эт., 40,2 м2, ц. 1,900 млн.р.,
торг. Тел.: 89044718135.

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

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

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

1-комнатную квартиру КПД,
пер. Парковый 9, 4-й эт., 43
м2, частично с мебель, ц. 2
млн.р. Тел.: 89222500590.

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

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

2-х комнатную квартиру
КПД, ул. Федорова 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
КПД, ул. Ломоносова 2, 3-й
эт., 60 м2, ц. 2,600 млн.р.
Тел.: 89292438777.

2-х комнатную квартиру
КПД, 5-й эт. 56,6 м2, с ме-
белью, ц. 3,200 млн.р., торг.
Тел.: 89026903702.

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

2-х комнатную кварти-
ру КПД, пер. Центральный
13, 3-й эт. 58,2 м2, с мебе-
лью, ц. 3,400 млн.р. Тел.:
89224134546, 89641788819.

2-х комнатную квартиру в
д/д, 2-й эт., 54м2, ц. 1,700
млн.р.. Тел.: 788-245.

2-х комнатную квартиру
КПД, ул. Ленина 16, 9-й эт.
54,9 м2, частично с мебе-
лью, евроремонт, ц. 3,100
млн.р. Тел.: 89227774016.

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

4-х комнатную кварти-
ру КПД, ул. Ленина 16, 4-й
эт., 88 м2, ц. 3 млн.р. Тел.:
89224483348

4-х комнатную кварти-
ру КПД, 4-й эт., 88 м2, ц. 3
млн.р. Тел.: 89825068464

КУПЛЮ КВАРТИРУ

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

ПРОДАМ КОМНАТУ

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

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

В общежитии, ул.
Энтузиастов 8, 2-й эт., 20,5
м2, с мебелью и б/т, ц. 700
т.р., торг. Тел.: 89226591231.

В общежитии, ул.
Пионерная 73а, 1-й эт., 12
м2, меб. частично, ц. 450
т.р., торг. Тел.: 89120885679.

В общежитии, ул.
Пионерная 73а, 2-й эт., 12,2
м2, ц. 500 т.р., торг. Тел.:
89519811009.

В общежитии, ул.
Пионерная 73а, 2-й эт., 12,
м2, евроремонт, пласти-
ковые окна, ц. 450 т.р. или
материнский капитал. Тел.:
89324378452.

В общежитии, ул.
Пионерная 25, 2-й эт., 21
м2, ц. 650 т.р., торг. Тел.:
89324387119, 89026908606.

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

В 3-х комнатной кварти-
ре д/д, ул. Савуйская 15,
16 м2, ц. 700 т.р., торг. Тел.:
89227626026.

ОБМЕН НЕДВИЖИМОСТИ

4-х комнатную кварти-
ру КПД, 5 мкр., 5-й эт., 88 м2, на
1-комнатную квартиру с до-
платой. Тел.: 89227703888.

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

4-х комнатную квартиру
КПД, на 2-х комнатную КПД с
доплатой. Тел.: 89224483348.

2-х комнатную кварти-
ру КПД, 4-й эт., 54 м2, на
1-комнатную квартиру или
комнату в общежитие, с до-
платой. Тел.: 89292421745,
89129072966.

СДАМ НЕДВИЖИМОСТЬ

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

Комнату в общежитии, ул.
Савуйская 7, 2-й эт. Тел.:
89324163443, 314-443.

Две комнаты в 3-х ком-
натной квартире КПД, ул.
Фёдорова 3, 12 м2, с ме-
белью. Тел.: 89224012140,
89324099701.

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

Комнату в 3-х комнатной
квартире в д/д, ц. 5 т.р./мес.
Тел.: 89825068464.

Комнату в 2-х комнатной
квартире КПД, ц. 5 т.р./мес.,
ЖКУ. Тел.: 89822077834.

Комнату в 2-х комнатной
квартире КПД, одному чело-
веку. Тел.: 89324318218.

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

1-комнатную квартиру в
финском доме, ул. Савуйская
11а, ц. 10 т.р./мес. + ЖКУ.
Тел.: 89292457084.

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

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

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

1-комнатную кварти-
ру КПД, ул. Ленина 2. Тел.:
89227989060.

1-комнатную квартиру КПД,
ул. Пионерная 32, частич-
но с мебелью, ц. 15 т.р./мес.
Тел.: 89026907747.

1-комнатную квартиру КПД,
пер. Парковый 11, 4-й эт.,
40,2 м2, частично с мебе-
лью, ц. 11 т.р./мес + ЖКУ.
Тел.: 89044718135.

1-комнатную квартиру КПД,
ул. Промышленная 22, 3-й
эт., 38 м2, с мебелью и б/т.
Тел.: 89324223460.

1-комнатную квартиру КПД.
Тел.: 89292420143.

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

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

1-комнатную квартиру КПД,
в 5-й мкр, ц. 10 т.р./мес +
ЖКУ. Тел.: 89174615598.

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

1-комнатную кварти-
ру в кирпичном доме,
частично с мебелью. Тел.:
89044523753.

1-комнатную кварти-
ру в д/д, с мебелью и
частично б/т, 54м2. Тел.:
89324405370.

1-комнатную квартиру КПД,
с мебелью и б/т, ц. 18 т.р./
мес. Тел.: 89227741164.

ДБ «Сибирячка», 2-й этаж. **АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ** Тел.: 8-9322-57-00-36
Территория
Оформление ипотеки, договор купли-продажи и дарения, приватизация

Адрес	Этаж	Площадь	Цена
ПРОДАМ 1-КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ			
ул. Озёрная, 7А	2/2	38,2 кв.м.	2100 т.р. торг
ул. Пионерная 32	7/12	43,7 кв.м.	2100 т.р. торг
ул. Ленина, 14	4/10	51 кв.м.	2300 т.р.
пер. Центральный, 13	2/9	41 кв.м.	1750 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. Ленина 19	2/5	54,2 кв.м.	2500 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. Московская, 19	2/3	54,2 кв.м.	2600 т.р.
ул. Строителей, 17	2/2	52,4 кв.м.	1750 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. Ленина, 19	4/5	71 кв.м.	3100 т.р. торг
ул. Озёрная 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. Федорова, 7А	4/5	77 кв.м.	3000 т.р.
ул. Пионерная, 63	1/2	71,1 кв.м.	1300 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 в д/д, с мебелью и б/т. Тел.: 89222501190.

2-х комнатную квартиру в д/д, 2-й эт., 54м2. Тел.: 788-245.

2-х комнатную квартиру в д/д, Пионерная 37б, с мебелью и б/т, ц. 14 т.р./мес на длительный срок. Тел.: 89224206999, 89822068133.

2-х комнатную квартиру в брусчатом доме, 2-эт, с мебелью и б/т, ц. 12 т.р./мес + ЖКУ, семье. Тел.: 89324232345.

2-х комнатную квартиру КПД, ул. Ломоносов 2. Тел.: 89292438777.

2-х комнатную квартиру КПД, на длительный срок. Тел.: 782-414, 89821948701.

2-х комнатную квартиру КПД, пер. Парковый 1, с мебелью. Тел.: 71-88-67, 89224008910.

3-х комнатную квартиру КПД, ул. Ленина 14б, ц. 15 т.р./мес. Тел.: 89324376949.

3-х комнатную квартиру д/д, с мебелью. Тел.: 89224429684.

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 пропиской, новый дом 100 м2, баня 6х6, две скважины, свет, септик. Тел.: 78-11-18, 89224404033.

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

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

Дачный участок, ул. Заречная, 9 соток, срочно. Тел.: 89226591231.

Дачу, ул. Луговая, 5 соток, приватизирована, дом, зимний вариант, баня, теплица, скважина. Тел.: 89026908606.

Дачу, 2-х эт. дом 100 м2, участок 5 соток, баня, скважина, хоз. постройки, ц. 1,800 млн.р., торг. Тел.: 89226535399, 89227774630.

Дачный участок, 2-я ул., 5 соток, ц. 160 т.р., срочно. Тел.: 908-444.

Дачу, 0-я ул., дом, зимний вариант, баня, 7 соток, ц. 500 т.р., торг, срочно. Тел.: 908-444.

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

Дачу, 0-я ул., 2-х этажный дом, 4,5 соток, ц. 500 т.р., торг, срочно. Тел.: 908-444.

Дачу, 0-я ул., 0,3 га., 2-х этажный дом, баня, постройки, пирамида, столарка, склад 400 м2, в собственности, ипотека, или сдам в аренду, срочно. Тел.: 908-444.

Дачу, 4-я ул., приватизирована, 4,88 соток, недостроенный дом из пеноблоков, пластиковые окна, скважина. Тел.: 89227989062.

Дачу, 3-я ул., приватизирована, 6 соток, скважина, баня, хоз. постройки, срочно, ц. 550 тыс.р., торг. Тел.: 89224193130.

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

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

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

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

ПРОДАМ ГАРАЖ

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

В ГК «Москвич», 6х6, недостроенный. Тел.: 89044710302.

В ГК «Автомобилист», 5-й ряд, 4х6, яма, погреб, деревянный пол, ц. 180 т.р.. Тел.: 89634918475.

В ГК «Автомобилист», 5-ая линия, 6х4, ц. 160 т.р. Тел.: 89224148955.

В ГК «Москвич», 6х6. Тел.: 89028176402.

КУПЛЮ ГАРАЖ

В ГК «Электрон», в рас-срочку. Тел.: 89292985270

СТРОЙМАТЕРИАЛЫ, ИНСТРУМЕНТЫ, СПЕЦОДЕЖДА

Брус, доска, опилки. Тел.: 64-65-95.

ПРОДАМ АВТО, ТЕХНИКУ, ЗАПЧАСТИ

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

ЗИЛ 131, манипулятор, ц. 300 т.р. Тел.: 908-444.

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 1,5 т.р. Тел.: 89324216244.

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

Двухкамерный холодильник «Indesit», серого цвета, б/у, ц. 11 т.р., торг. Тел.: 64-48-18.

Телевизор d-37. Тел.: 89224280459, 89227981018.

ПРОДАМ МЕБЕЛЬ

Стенка детская, цвет синий, железная кровать для мальчика. Тел.: 89324260005, 89222512594.

Диван б/у. Тел.: 89222478736.

Компьютерный стол. Тел.: 89224280459.

Диван и два кресла, ц. 15 т.р., торг, бежевый шкаф-купе, ц. 7 т.р., торг. Тел.: 64-48-18.

Два дивана, кровать б/у. Тел.: 89129096995.

Детская кровать. Тел.: 89224480786.

Пианино, ц. 3 т.р., две кровати полуторки, ц. 2,5 т.р. Тел.: 89292422326.

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

ПРОДАМ РАЗНОЕ

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

Подставка под телевизор. Тел.: 89224480786.

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

Велосипед для девочек, складной. Тел.: 89292048515.

Коляска детская, зима/лето, ц. 4 т.р., ходунки для девочки, ц. 300 р. Тел.: 89224064078.

КУПЛЮ РАЗНОЕ

Пластиковое окно, б/у. Тел.: 89224045592.

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Суши-повара, пиццейеры, 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.

Сварщик, разнорабочий, бухгалтер, повар-буфетчик. Тел.: 63-55-96.

Домработница. Тел.: 89129080284.

Помощник руководителя, женщина. Тел.: 89292438777.

Рамщик на ленточную пилораму. Тел.: 89224307111.

Продавец в продуктовый отдел, г. Сургут, район ЖД вокзала. Тел.: 89222485751.

ИЩУ РАБОТУ

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

ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ, РАСТЕНИЯ, АКСЕССУАРЫ

Отдам белого кота в добрые руки. Тел.: 890226912349.

Отдам котенка в добрые руки. Тел.: 89324216244.

Отдам котят в добрые руки. Тел.: 89227933278.

Отдам котят в добрые руки. Тел.: 89324064706.

Продам комнатные цветы, герани, более 10 видов. Тел.: 89519630999.

БИЗНЕС, КОММЕРЧЕСКАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ, ТОРГОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Продам торговое оборудование для верхней одежды. Тел.: 89226591231.

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

Сдам в аренду новый объект, под любые виды деятельности. Тел.: 89292438777.

УТЕРЯНО

Приписное удостоверение на имя Сухих Ивана Викторовича, 1998 г.р., в связи с утерей считать недействительным. Тел.: 89324284977.

СМЕШНЫЕ ЦЕНЫ НА РЕКЛАМУ В ТАЗЕТЕ!
ЗВОНИТЕ 733-700



ТВОЙ НОВЫЙ ПОТОЛОК

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

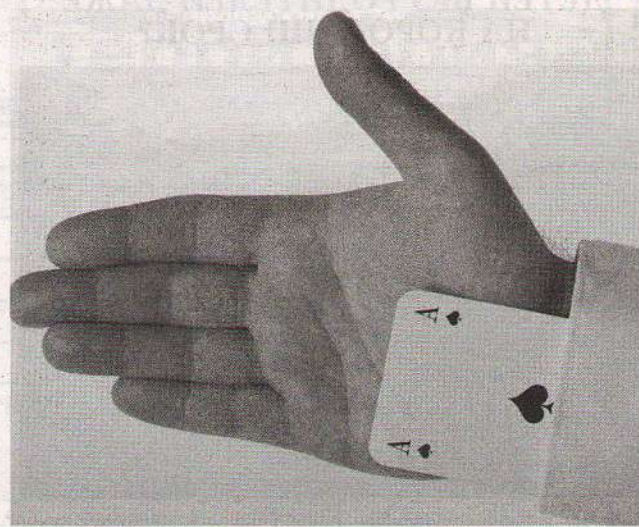
313-440

криво не натянем!



[illegible]

НАГЛАЯ ЛОЖЬ!



Более половины россиян (64 %) хотя бы раз сталкивались с обманом со стороны работодателей на собеседовании, подсчитали специалисты службы исследований Зарплата.ру, проведя онлайн-опрос. Чаще всего работодатели врут по поводу должностных обязанностей. На втором месте оказывается зарплата. Соискатели тоже хороши — 53 % и сами скрывали правду от будущего работодателя или приукрашивали свои заслуги.

«Моему сыну 16 лет. Он искал подработку на период летних каникул. Для поиска работы через центр занятости необходим большой комплект документов, включая медкомиссию и справку об отсутствии судимости, на сбор которого потребовалось бы много времени. Так как предложений по работе для ребят такого возраста и на такой срок (каникулы) почти нет — рассматривал все варианты, — рассказывает Светлана. — Нашёл вакансию расклейщика объявлений (у этой вакансии почти 24 тысячи просмотров, подобные есть во многих городах). Несмотря на условия, указанные на сайте (2,5 рубля листовка), ему озвучили следующее: за первую тысячу объявлений будет оплачено по 1,5 рубля за штуку при условии предоставления фотоотчёта: ссылка на облачный архив с фотографиями каждого наклеенного объявления. Естественно, об официальном трудоустройстве речи не велось. На расклейку у сына ушло несколько дней, отчёт он скинул. Встал вопрос об оплате. Сначала отвечали, что файлы не открываются, потом — что некогда их проверять и т.п. Потом перестали брать трубку на звонки с его номера. Мне пришлось самой поехать в офис и устроить там скандал, после которого на карточку было пере-

числено 700 рублей. По поводу обращений в госорганы: к сожалению, состояние соцзащиты у нас плачевное — сталкивалась с этим неоднократно, и большинство (включая меня) считают нецелесообразным тратить колоссальное количество времени на прошибание бюрократической стены. Казалось бы, отличное решение — позвонить и обрисовать свою ситуацию, но номер занят всегда (пытаюсь прозвониться третий день). Для обращения в трудовую инспекцию (отзывы о её работе можно прочитать в комментариях к вышеуказанной заметке) нужно знать реквизиты компании-работодателя.

Чему научил сына негативный опыт? Надеюсь, что этот опыт показал ему, что, только став хорошим, востребованным специалистом, он сможет максимально обезопасить себя от подобных контр.

Данные опроса, проведённого, показывают, что работодатели не выполняют сразу несколько своих обещаний: 56 % изменяют должностные обязанности, 46 % платят меньше обещанного, 45 % не соблюдают условия труда, 29 % нарушают условия официального трудоустройства.

Если юные работники беззащитны, то взрослые опытные соискатели иногда осознанно соглашаются на невыгодные условия. Например, соглашаются работать без договора, под честное слово, не задают дополнительных и уточняющих вопросов.

Олег по профессии экскаваторщик. Сейчас он «в самом расцвете сил» — до пенсии ещё 15 лет, опыта предостаточно, на здоровье не жалуетесь. Единственное, что его смущает, — отсутствие постоянного дохода. На последнем месте работы ему обещали 50 тысяч рублей в месяц. Это была проектная работа. Прошёл месяц после сдачи объекта, а зарплату Олегу так и не выплатили. Он не перестаёт надеяться, но сам признаётся, что в такую ситуацию попадает не впервые. Может быть, дело в том, что он не хочет работать от звонка до звонка за мизерную зарплату, и поэтому выбирает более высокооплачиваемые «калмы», а там недобросовестные работодатели, а может быть, ему просто totally не везёт. Но факт остаётся фактом, он сам согласился поработать месяц без договора. И сейчас, сделав пару звонков бывшему начальнику, перестал настаивать.

Стоит отметить, что и соискатели не лыком шиты. 53 % сами скрывали правду от будущего работодателя или приукрашивали свои заслуги. 7 % горожан и вообще признались — на интервью им приходилось нагло врать. Остальные опрошенные (их 40 %) всегда говорили только правду.

Исследователи заинтересовались, насколько обман помогает в поиске работы? Удивительно, но 72 % «обманщиков» убеждены, что именно ложь сыграла им на руку при трудоустройстве.

БЕСКОНЕЧНЫЕ ЧАЕПИТИЯ

Успеваете ли вы выполнять всю работу, запланированную на день? По данным исследования З, проведённого в городах России, 69 % опрошенных успевают выполнять весь перечень задач. Если вы не относитесь к числу этих счастливых, задумайтесь, что вам мешает? Самыми распространёнными причинами рабочего времени россияне назвали бесконечные чаепития, чтение ленты новостей в социальных сетях или общение с коллегами. Психологи говорят, что посвящать все восемь часов исключительно выполнению трудовых обязанностей — не самая лучшая идея.



Только у 8 % участников опроса не хватает времени на перерывы. Они полностью сконцентрированы на работе. И так ведут себя не только закоренелые карьеристы. Ирина, менеджер по продажам, одна воспитывает дочь и должна вовремя забирать её из детского сада. Она договорилась с работодателем, что будет уходить на час раньше, но при этом не будет обедать. Работодатель пошёл навстречу. «Конечно, я не сижу голодом весь день, но полноценного обеда у меня нет. Успеваю перекусить прямо на рабочем месте — пирожок съём или чай с конфетами», — объясняет девушка.

Психологи подчёркивают: не важно, что вынуждает вас не отрываться от компьютера весь день — обстоятельства, уровень ответственности или желание сделать больше всех и лучше всех, — работа без перерывов вредит вашей продуктивности.

«Это заикленность, человек устаёт и нет творческого подхода. Смотря какая работа, конечно. Но иногда со свежей головой приходишь после отпуска или выходных, тебя посещают какие-то светлые мысли, озарения. Когда трудиться монотонно, то это исключено, работа становится рутинной. Накапливается усталость, неудовлетворённость жизнью. Сейчас синдром хронической усталости — заболевание времени, — считает Оксана Лебедина, психолог «Семейного центра взаимоотношений». — Для тех, кто работает с компьютером, просто обязательны перерывы. Это рекомендуют специалисты, которые занимаются охраной труда. 40 минут поработал, 10 минут отдохнул. Работникам, которые ведут сидячий образ жизни, необходима производственная гимнастика или хотя бы

размяться, пройтись, пошевелиться. Для сохранения здоровья, удовлетворённости жизнью. Из заботы о себе, из любви к себе».

Прокрастинаторы

Большинство (80 %) опрошенных работников признаются, что всё-таки делают короткие перерывы. Каждый восьмой старается отвлекаться от рабочего процесса как можно чаще, предпочитая больше отдыхать, чем трудиться. У каждого третьего россиянина на перерывы в рабочее время уходит около получаса. Ещё 30 % позволяют себе отдыхать по 60 минут. Десять процентов признаются, что тратят до двух часов рабочего времени не по назначению.

Иногда вроде способный и результативный сотрудник не может приступить к выполнению своих должностных обязанностей и постоянно находит способы отвлечься: помочь коллеге, обсудить планы, собрать очередное совещание, вызывается активистом для организации корпоративных мероприятий. В общем, старается делать всё что угодно, только не работу. Но поскольку выполнять её всё равно необходимо, приходится рано или поздно собраться и сделать всё разом — из-за этого задержки на работе, усталость и пр. «Возможно, человек не на своём месте либо это не его призвание. Нужно искать себя. Если работа нравится, он её ценит и его ценят, он будет относиться к ней ответственно. И тогда время в интернете он проводит с пользой, изучая материалы, а не просто в социальных сетях, — говорит Оксана Лебедина. — Прокрастинация — это затягивание, откладывание на потом, в том числе своих целей. Частный случай — перфекционизм, когда человек хочет сделать всё идеально и поэтому не делает ничего, потому что не видит, как это сделать».

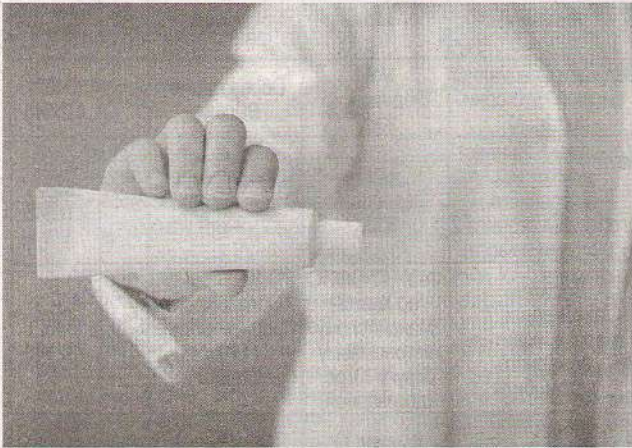
Специалисты по тайм-менеджменту считают, что лучше всего восстанавливают силы короткие перерывы, которые желательно проводить подальше от рабочего места, компьютера и прочих электронных устройств. Однако офисные работники, напротив, считают гаджеты отличным способом сделать передышку в течение рабочего дня. 75 % во время перерывов листают социальные сети или сидят в интернете. При этом 64 % опрошенных регулярно сидит во «ВКонтакте».

Самый распространённый способ отвлечься от задач — почитать, его выбирают 57 % опрошенных. На втором месте — общение с коллегами (52 % голосов). Третий предпочитает пойти прогуляться, четверть делает перекуры. Каждый шестой слушает музыку, смотрит видеоролики на YouTube или читает книги.

Удивительно, но даже притом, что большинство опрошенных регулярно позволяют себе филонить, абсолютное большинство (69 %) успевают сделать всю работу, запланированную на день. Задерживаются на работе чуть меньше четверти респондентов. И только 2 % жителей города ничего не успевают в течение дня — им приходится работать по вечерам и в выходные дни.

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 ОФПС 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, (всде)	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	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" п.г.т. Федоровский	Образование: Среднее профессиональное (в т.ч. начальное профессиональное)	12280	(3462) 416228
Музыкальный руководитель 2 категории (класса), для инвалидов	МДОУ Д/С "Белочка" п.г.т. Федоровский	"Образование: Высшее Стаж: 1"	30000	(3462) 416228
Музыкальный руководитель 2 категории (класса), для инвалидов (срм)	МДОУ Д/С "Белочка" п.г.т. 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.русскийская	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

С КАЛЬЦИЕМ, ФТОРОМ ИЛИ ОТБЕЛИВАЮЩАЯ? ВЫБИРАЕМ ЗУБНУЮ ПАСТУ



Давно прошло время, когда задача у пасты была простая и понятная: чистить зубы. Теперь это средство несёт нам массу бонусов: и отбеливает, и кофейный налёт устраняет, и укрепляет, и даже радует особым вкусом. Что вам нужно, а что нет? Рассказываем, как не потеряться среди полок с зубной пастой.

Как не ошибиться?

По-хорошему, выбор щётки и пасты должен начинаться с осмотра у стоматолога. Даже если ваши зубы кажутся здоровыми, на них может быть незаметный кариес, слабая эмаль или зубные камни. Стоматолог изучит состояние вашего рта и скажет, какая паста подойдёт.

Но если для вас это слишком просто, давайте разбираться в составе самостоятельно.

Кальций

Это работает? Да, эффективность таких паст доказана множеством исследований.

Растущие зубы берут кальций из пищи. Но у взрослого человека они этого делать не могут, и укрепить их можно только наружно. То есть, буквально мазать зубы кальцием – никакие витамины и добавки больше не работают.

УБИЙСТВЕННАЯ СОЛЬ, ИЛИ КАК ИЗЛИШЕК СОЛИ ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

С детства многие из нас знают – много соли есть вредно. Но если спросить, почему, то вспоминают обычно про задержку воды и отеки. А между тем, избыточное употребление соли в пищу может представлять реальную угрозу для жизни.



Сердце и сосуды

Исследования влияния количества потребляемой соли на состояние здоровья проводятся регулярно. Например, ученые из Гарварда установили связь между усиленным потреблением соли и увеличением камер сердца. А это значит, что сердце работает с повышенной нагрузкой, и артериальное давление тоже выходит за рамки нормы.

Американская ассоциация сердца изучила состояние здоровья людей, страдающих лишним весом, в зависимости от употребления соли. Проблем с давлением у испытуемых не было. Участники были разделены на две группы, в меню первой группы было 3,5 г соли ежедневно, а в меню второй – около 7 г. У испытуемых первой группы было отмечено улучшение функций эндотелия сосудов, что очень важно, так как свойства эндотелия во многом определяют эластичность артерий.

Почки

Избыток соли заставляет более интенсивно работать почки. В 1 литре мочи содержится всего 9 г соли. И это максимум! В день обычно человек выделяет 1-1,5 литра мочи. А если соли съедается много, то она или откладывается, или почки вынуждены работать с повышенной нагрузкой и днем, и ночью.

Нервная система

Ученые из канадского Университета Макгилла наблюдали за пожилыми людьми. Одна группа испытуемых употребляла в пищу соленые блюда и вела малоподвижный образ жизни. Вторая группа находилась на правильном питании, и в ней люди вели активный образ жизни. Когнитивные тесты показали лучшие результаты во второй группе.

Сколько вешать в граммах?

Всемирная организация здравоохранения определяет норму суточного потребления соли в 5 грамм. В реальности же жители больших городов в среднем потребляют от 9 до 12 грамм соли, то есть превышают норму ВОЗ более чем в два раза. При этом есть на-

Кому показано? Всем. Пасты с кальцием действительно помогают спасти зубы от разрушения.

Фтор

Это работает? Да, фтор предотвращает кариес. В 16 из 166 регионов России его даже специально добавляют в воду.

Кому показано? Узнайте, какая концентрация фтора в воде в вашем городе. Если она выше 0,7 мг на литр, вам такие пасты не нужны. Всем остальным стоит выбирать средство с концентрацией фтора не меньше 1350 ppm (это должно быть написано на упаковке).

Отбеливающие вещества

Это работает? Да, но, скорее всего, не так, как вы думаете. Отбеливающие пасты могут только очистить зубы от налёта и вернуть им естественный цвет. Если вы не курите и не пьёте кофе, эффекта вы не заметите.

Кому показано? Тем, у кого есть налёт, и кто не ждёт от пасты вау-эффекта. Ищите на упаковках индекс RDA: он определяет, насколько сильно средство «драит» зубы. Если у вашей пасты он равен 101 или больше, использовать её чаще двух раз в неделю нельзя.

И не экономьте: в дешёвые пасты часто добавляют обычный мел, который действует очень грубо. Чтобы не стереть эмаль, выбирайте средства с диоксидом кремния или гидрокарбонатом натрия.

Антибактериальные вещества

Это работает? Да, но пасты с триклозаом, хлоргексидином, и метронадазолом – это скорее лечебные средства, чем гигиенические. Их используют, если есть какая-то патология. Например, стоматит.

Кому показано? Тем, кому их выписал врач. Просто так «обеззараживать» ротовую полость нельзя, иначе можно нарушить микрофлору.

Пасты для детей

Это работает? Да, детям нужна своя паста, которая выполняет все эти требования:

1. Мягкие очищающие компоненты. Например, ди-кальцийфосфат или диоксид кремния.

2. Индекс RDA не выше 50. Отбеливать зубы ребёнку ни к чему.

3. Для детей до 3 лет нужны пасты без фтора. Для тех, кто постарше, содержание этого вещества не должно быть больше 0,025%. Переизбыток фтора вызывает флюороз – болезнь, при которой на зубах появляются белые пятна.

Кому показано? Детям с молочными зубами. Когда они поменяются, можно переходить на пасту для подростков.

блюдения за южноамериканскими племенами, которые практически не употребляют соль в пищу: атеросклерозом они страдают очень редко. Некоторые ученые уверены, при наша «природная» норма соли составляет всего 0,5 грамма в сутки.

Конечно, мы уже далеки от природных норм питания, есть без соли нам просто невкусно. Но снизить потребление соли все-таки полезно. Люди с гипертонией, которым удается в сутки потреблять не более 3 граммов соли, меньше страдают от скачков давления, а многие проблемы с сосудами у них выражены не так остро, как у любителей соленого.

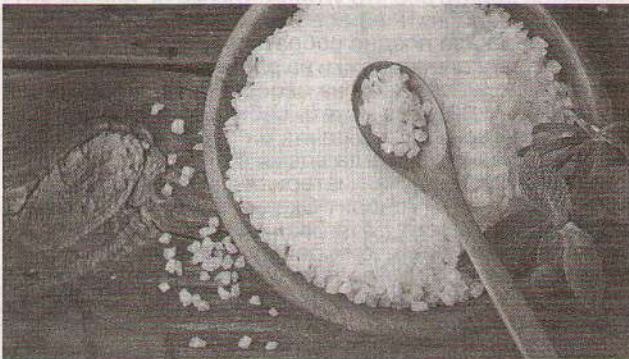
«Бессолевые» советы

Даже если вы недосаливаете пищу, а на столе у вас не стоит солонка, вы можете превышать безопасное суточное потребление соли. Где же она содержится?

- в полуфабрикатах и готовых продуктах типа «быстрых обедов». Она может быть добавлена в качестве усилителя вкуса, и не всегда истинное количество соли указывается на упаковке.

- в снеках. Чипсы, сухарики и прочие быстрые перекусы содержат огромное количество соли. Вы просто перекусили пакетиком чипсов? Суточную норму соли вы уже получили.

- в готовых соусах, бульонных кубиках и смесях приправ. Поинтересуйтесь составом той смеси пряных трав, которая стоит у вас на кухне. Очень часто в готовых смесях присутствует соль, о которой мы даже не думаем.



Помним про натрий

И еще один важный момент. Негативное влияние на организм оказывает не просто соль, а натрий. Поэтому, чтобы посчитать истинное количество соли в продукте, воспользуйтесь следующим алгоритмом:

1. Посмотрите содержание соли на упаковке. Учтите, что обозначенное количество обычно приходится на 100 грамм или на 100 мл продукта.

2. Найдите на упаковке указание других компонентов (помимо соли), которые содержат натрий. Это могут быть сульфит натрия (E221), бензоат натрия (E211), глютамат натрия (E621), цитрат натрия (E331).

3. 1 грамм натрия – это 2,5 грамма соли.

И кстати, специалисты говорят, что соль во многих блюдах могут заменить наборы пряных трав, а в салатах – лимонный сок. Ведь соль придает пище вкус, и с помощью бессолевых приправ мы можем «обмануть» свои рецепторы. А те, кто продолжают употреблять соль, превышая все нормы, рискуют столкнуться с проблемой лишнего веса.

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ДЕТЕЙ БЕЗ РОДИТЕЛЕЙ ДАЖЕ НА КОРОТКИЙ СРОК?



В США разгорелся скандал из-за разделения нелегальных мигрантов и их детей. За 6 недель произошло около 2 тысяч таких случаев. Американское общество сочло это негуманным, и Дональд Трамп подписал закон о запрете разделения семей.

Однако проблема на этом не исчерпывается: не только беженцам приходится оставлять своих отпрысков. Командировки, отпуск, развод, желание пожить «собственной жизнью» – иногда мы добровольно разделяем собственную семью по причинам куда менее серьезным, чем переход американской границы. Что же в этот момент происходит с ребёнком? Учёные выделяют 3 стадии реакции на разлуку:

1. Протест

Это стадия острого горя, которая продолжается от нескольких часов до недели. Ребёнок пытается вернуть родителей всеми способами: плачет, кричит, отвергает других людей. Реже – наоборот, отчаянно льнёт к няне.

2. Отчаяние

Малыш теряет надежду на возвращение близких ему людей. Ведёт себя пассивно и вяло, может монотонно плакать. Начинает обращать внимание на окружающих.

3. Отчуждение

Ребёнок начинает принимать заботу, пищу и игрушки. Он общается и может даже улыбаться человеку, который за ним ухаживает.

Можно подумать, что малыш успокаивается и возвращается к своей обычной жизни, но это не так. Известный британский психоаналитик Джон Боулби считает, что ребёнок начинает привязываться к людям, которые его окружают. И если они после приезда родителей они его оставляют, опыт потери повторяется. Вот к каким проблемам это может привести:

1. **Нарушается естественный процесс развития мозга**



Рядом с мамой и папой ребёнок учится реагировать на стресс, управлять собственными эмоциями, общаться и т.д. Исследования показывают, что исчезновение родителей ускоряет созревание мозга. Это приводит к психологическим проблемам в будущем. Например, у ребёнка может сформироваться неправильная реакция на опасность. Люди умеют адаптироваться и переставать бояться то, что в прошлом считали страшным. У малыша после разлуки эта способность может страдать: он и в более взрослом возрасте будет бояться темноты и клоунов.

2. **Уходит ощущение безопасности и вера окружающим**

Если родители рядом, у ребёнка формируется чувство безопасности и доверия к окружающему миру. Такие дети уже в раннем возрасте проявляют общительность и сообразительность.

Если же мама с папой заботятся о своём чаде лишь частично, его эмоциональное развитие может пойти по двум пути: либо он будет требовать большего внимания со стороны взрослых, либо перестанет в нём нуждаться. В любом случае поведение будет неустойчиво и противоречиво.

3. Из-за стресса снижается иммунитет

Из-за разлуки у ребёнка начинают вырабатываться гормоны стресса: кортизол, адреналин и норадреналин. Когда это продолжается слишком долго, защита организма начинает слабеть. Из-за этого повышается риск развития болезней.

4. Повышается риск неблагоприятного будущего

Джейсек Дебйек, доцент кафедры психиатрии Мичиганского университета, пишет, что дети справляются с отлучением по-разному: у одних в будущем не будет никакого психиатрического диагноза, а у других разовьются серьезные расстройства. Травма может сказаться на учебе, карьере и личной жизни. А ещё увеличивается вероятность злоупотребления наркотиками.

Дети, особенно маленькие, не могут понять причину расставания. Им необходимо присутствие родителей и постоянный контакт. В том числе – физический.

СУРГУТЯНИН АЛЕКСАНДР АЛЕКСАНДРОВ ВЫИГРАЛ ЛЕТНИЕ ЕВРОПЕЙСКИЕ ИГРЫ



Легкоатлет, мастер спорта международного класса Александр Александров завоевал сразу три медали – одну золотую и две серебряные – на Летних европейских играх в Париже. Соревнования под эгидой Международной федерации лиц с ментальными нарушениями проходили впервые. Россию представляли 30 атлетов, в том числе и спортсмен Центра адаптивного спорта Югры Александр Александров.

В программу Летних европейских игр для людей с ментальными нарушениями вошли легкая атлетика, теннис, плавание и велоспорт. Принимали турнир французы. В Париж прибыли сильнейшие спортсмены из 22 стран. Сургут представлял опытный атлет Александр Александров. Два последних года он завоевывает статус чемпиона мира в толкании ядра. Сейчас спортивная карьера Александра находится на пике, и в Париж он прибыл в статусе фаворита.

Команду России талантливый легкоатлет не подвел. Причем выступал не только в своем коронном виде легкой атлетики, то есть толкании ядра, но еще и в непривычных для себя дисциплинах – метании молота и диска.

В толкании ядра сургутянин обошел своего главного конкурента из Украины Максима Ковалю и стал сильнейшим. А вот в метании диска немного ему уступил, заняв второе место. Такой же результат югорский атлет показал в метании молота, пропустив вперед только француза. Александр Александров смог установить личный рекорд, а также обновить рекорд России. Легкоатлет метнул снаряд за 15, 5 метров. Как отмечает тренер Юрий Курдюмов, добиться высоких результатов помогли не только отличные физические данные спортсмена, но и комфортные условия для тренировок.

- Мы готовились к соревнованиям в новом крытом манеже Центра адаптивного спорта Югры. Современные условия позволяют нам постоянно улучшать результаты, повышать уровень мастерства. Жаль, что в диске и молоте не смогли показать лучший результат, но это и не Сашины основные дисциплины, он специализируется на толкании ядра, – рассказывает заслуженный тренер России Юрий Курдюмов.

Отметим, что 10 августа будет ровно год со дня открытия в Сургуте крупнейшего легкоатлетического манежа, который стал площадкой для тренировок для спортсменов Центра адаптивного спорта Югры. В стенах современного спорткомплекса встроено все необходимое оборудование для тренировок людей с особенностями здоровья.

**Анастасия Фокейчева
фото: Александр Александров**

БАСКЕТБОЛЬНЫЙ КЛУБ «УНИВЕРСИТЕТ-ЮГРА» СОХРАНИЛ МЕСТО В ПЕРВОМ ДИВИЗИОНЕ СТРАНЫ



В самом разгаре чемпионата России еще полгода назад баскетбольный клуб «Университет – Югра» объявил о тяжелом финансовом положении. Денег едва хватило, чтобы завершить чемпионат в первой лиге страны. А вот о будущем коллектива руководство клуба даже загадывать не бралось. «Клуб будет жить, если найдем средства для дальнейшего развития», – заключали в аппарате управления баскетболистов. И вот теперь директор по развитию сообщает: финансовую ситуацию удалось изменить к лучшему, появился шанс продолжить игры в первом дивизионе страны.

В период межсезонья руководство баскетбольного клуба продолжило работу по привлечению спонсоров и покровителей. Из бюджета Югры на развитие профессиональных спортивных клубов округа ежегодно выделяются средства, но и этих денег, увы, недостаточно. В правительстве предлагали баскетболистам уйти в лигу чуть ниже рангом, где затраты существенно ниже. Но именитая команда, которая ежегодно является одним из главных претендентов на звание чемпионов страны, от такого «понижения» отказалась. Главный тренер и руководитель клуба Сергей Ольхов тогда уверял, что спасти команду может только региональная власть.

- Это давно уже всем известно – никакие спонсоры никому помогать не будут просто так. Если только появится какой-нибудь олигарх, фанат баскетбола, который проявит заинтересованность. Если на эту ситуацию не обратит внимание правительство округа, то не заметят наших проблем и спонсоры в лице градообразующих предприятий, – был уверен Сергей Ольхов.

Как оказалось, доля правды в этих словах есть. Вот только от идеи самостоятельного поиска надежного спонсора клуб окончательно не отказался. Как рассказал директор по развитию БУ «Университет-Югра»

Сергей Волков, спортивному коллективу удалось заручиться поддержкой известного сургутянина, депутата Государственной Думы Александра Сидорова, который еще на должности мэра города проявлял интерес к местным баскетболистам.

- Мы вместе с попечительским советом клуба, в том числе и Александром Сидоровым, обсуждаем разные варианты спонсорской поддержки. Мы не можем прийти и сказать: «Дайте нам денег, и мы будем играть». Нам нужно тщательно продумать план мероприятий, которые будем совместно продвигать. Работы в этом направлении еще очень много, но мы не сидим сложа руки и надеемся на плодотворное сотрудничество, – подчеркнул директор по развитию БК «Университет-Югра» Сергей Волков.

Напомним, в прошлом сезоне у «студентов» были большие финансовые обязательства перед Российской федерацией баскетбола и игроками, которые по несколько месяцев не получали зарплату, но были преданы сургутскому клубу до последнего матча. И если профессиональные баскетболисты с пониманием отнеслись к ситуации и доверились авторитетному главному тренеру Сергею Ольхову, то федерация баскетбола предупреждала клуб о том, что он может быть дисквалифицирован из суперлиги 1. Ситуацию удалось спасти благодаря вмешательству правительства Югры. Власти региона обеспечат клуб необходимой поддержкой и будут контролировать ситуацию, докладывая о состоянии дел всероссийской спортивной организации.

Осенью БК «Университет-Югра» проведет учебно-тренировочные сборы в Литве. Первая игра нового сезона запланирована на октябрь, матч пройдет в Новосибирске. Отметим, что в составе команды произошли изменения, ряд игроков покинули клуб.

**Илюза Хафизова
фото: Александр Онопа**

В ЮГРЕ ЗАВЕРШИЛАСЬ ПРОВЕРКА ПО ФАКТУ ПАДЕНИЯ НА РЕБЕНКА ФУТБОЛЬНЫХ ВОРОТ

Югорской межрайонной прокуратурой проведена проверка информации, опубликованной в СМИ о том, что несовершеннолетний ребенок получил травму на стадионе в поселке Пионерском Советского района. В результате проверки работники прокуратуры установили, что в мае нынешнего года на игровом поле стадиона КСК «Импульс» 13-летнего подростка, упали мини-футбольные ворота.

В результате происшествия мальчик получил травмы, которые потребовали прохождения стационарного лечения. По результатам прокурорской проверки выяснилось, что администрация КСК «Импульс» своевременно не проинформировала жителей об оборудовании стадиона, а также не провела его обязательную маркировку. Кроме того, в нарушение требований, установленных Национальным стандартом России, футбольные ворота на стадионе не были закреплены, тем самым не была обеспечена безопасность людей.

Югорский межрайонный прокурор внес представление директору КСК «Импульс». По результатам его рассмотрения виновное в указанных нарушениях должностное лицо привлечено к дисциплинарной ответственности. Директор КСК также привлечена к административной ответственности по статье КоАП РФ за нарушение изготовителем, исполнителем, продавцом требований технических регламентов, повлекшие причинение вреда жизни или здоровью граждан. Ей назначен штраф в размере 30 тысяч рублей.

Администрация спорткомплекса приняла меры к устранению нарушений.

ВПЕРВЫЕ В СУРГУТЕ ПРОЙДЕТ ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ ЗАБЕГ



Экстремальный забег «Стальной характер», который проводится во многих городах России, в этом году состоится и в Сургуте. Уже в эту субботу на базе горнолыжного комплекса «Каменный Мыс» соберется небольшое количество любителей острых ощущений. Организаторами «Стального характера» в Югре является Фонд поддержки спорта при содействии депутатов областной думы.

Заявки на участие в забеге уже подали 1500 сургутян. Участниками данного проекта могут быть как профессиональные спортсмены, так и неподготовленные люди старше 18 лет. Им предстоит преодолеть множество непростых испытаний: от заплывов в ледяных ваннах до марш-броска под колючей проволокой. Сами организаторы отмечают, что главная цель команд – вовсе не соревнование с другими участниками, а в первую очередь победа над самим собой.

Добавим, в прошлом году в массовом экстремальном забеге приняли участие более 10 тыс. россиян. Зарегистрироваться для участия в забеге еще можно – вплоть до начала соревнований на официальном сайте проекта steelcharacter.ru.

Прогноз погоды с 27 июля по 2 августа

Пт 27 июля	Сб 28 июля	Вс 29 июля	Пн 30 июля	Вт 31 июля	Ср 1 августа	Чт 2 августа
+24° +15°	+27° +9°	+14° +9°	+17° +11°	+17° +8°	+14° +7°	+16° +11°



Звонок по телефону:
— Алло.
— И тебе алло, добрый человек.

— Девочки, а давайте завтра на экзамен придём с цветами!?

— А давайте лучше с тортиком! Чай вместе с преподавателем попьём...
— А давайте с мозгами, вот он удивится!

Как можно считать меня трусом, если я пью лекарство, прочитав о всех его побочных эффектах!

Петя очень боялся операции, чем пугал пациента ещё больше.

— Чем шизофреник отличается от сисадмина?

— Первый общается с кофеварками, второй — с чайниками.

Есть ложь, есть наглая ложь, и есть реклама о распродаже товара по себестоимости.

Хочется купить что-нибудь от комаров, например, домик в Исландии.

Вначале свадьбы невеста была вся в белом, а к концу свадьбы — вся в белом полусладком.

Российская почта перешла на электронную переписку писем, чем значительно сократило расходы на доставку.

Теперь все письма вскрываются, перепечатываются и отправляются на электронную почту адресата.

Если утром не хочется идти на работу, то либо сегодня понедельник, либо пора менять работу.

Закончив свое третье высшее образование, с тоской подумал: лучше бы отслужил год в армии.

Детство — это когда деревья были большими, а живот маленьким.

Регистрация на посадку. Сотрудник: Где предпочитаете лететь? Я (нервничая): Внутри самолёта.

Палубный тыл	Египетский бог	Метов	Микро	Египетский бог воздуха	Рыба семейства карповых	Военные брючки	Поминание, поминовение	Хеттская богиня
Муж. имя	Быстро-летная птаха	Мальчик при знатной особе	Морское путешествие	Марка самолёта	Изложница	Муж. имя	Сыр	Символ свя-тости
Урмас ...	Опора моста	М	Ш	П	ФАУ	Т	Ф	Э
Амурский лосось	Приток Камы	И	КИ	ИЛ	ДО	Р	КИ	Н
Ларец мощи святых	Волга в древности	Г	И	ТА	РА	ПА	ЛИ	И
Порабощающая сила	Противолодочный самолёт	И	НО	ГА	ВЕР	ЖЕ	Д	
Первая нота	Верблюжий запасник	И	ГО	П	О	Т	В	Е
Полный порядок	WC	В	Е	С	Е	Л	О	В
Мера длины	Моллюск	Земля, почва	"... пропастью во ржи"	Сему равна 0,01 га	Озёрный осадок	Немец-кий эмбриолог		
Враг металла	Домашняя курица	Мелкая монета Макао	Очень важная персона	База данных	Дикий бык			
Дзедун	"Кар..." (рок-группа)	Муж. имя			Город в Латвии			
Шумерское божество	Медлен-ная рысь	Немец-кий бульдог						

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ



ОВЕН (21.03 - 20.04).

В начале недели у Овнов будет оптимистический творческий настрой. Вы будете склонны к неожиданным поступкам и решениям, которые, однако, могут оказаться вполне успешными. Это время подъёма в романтических отношениях. Любимый человек, скорее всего, будет дарить вам подарки и преподносить приятные сюрпризы. Одинокие Овны могут завести интересное знакомство и прекрасно провести время. Между тем в середине недели ваше внимание может быть переключено на проблемы в работе и семье, которые потребуют неотложного решения. В отношениях с начальством в этот период могут возникнуть осложнения.



ТЕЛЕЦ (21.04 - 21.05).

Тельцам в начале недели потребуется спокойствие и уединение. Постарайтесь сделать так, чтобы вас никто не беспокоил, отключите мобильный телефон, а ещё лучше — если есть возможность, проведите несколько дней в санатории. В тишине вы сможете переосмыслить события последних дней и достичь душевного равновесия. Достаточно всего пары дней: например, понедельника и вторника. С середины недели начинается весьма суетное время: не исключено большое количество поездок, контактов с людьми. Взаимоотношения с окружающими могут временами переходить критическую отметку и сопровождаться конфликтами, выяснением отношений.



БЛИЗНЕЦЫ (22.05 - 21.06).

В начале недели Близнецам рекомендуется больше времени проводить в кругу друзей. Не отказывайтесь от поездок за город: например, на пикник. Любители культурного отдыха на природе могут отправиться с друзьями на музыкальный фестиваль. Скорее всего, это событие принесёт вам много приятных впечатлений. С середины недели могут возникнуть трудности с финансами. Возможно, вы превысите свой бюджет или захотите приобрести вещь, которая окажется вам не по карману. Потребность в дополнительных денежных средствах может подтолкнуть вас к оформлению кредита.



РАК (22.06 - 23.07).

У Раков в начале недели появится шанс быстро и без особых затрат добиться некоторых поставленных целей. Сейчас можно рассчитывать на поддержку со стороны близких родственников или вышестоящего начальства. Возможно, в это время благополучно будет решён вопрос о повышении зарплаты. Эту тему можно попробовать обсудить с начальством в понедельник или вторник. С середины недели возрастает напряжённость в партнёрских отношениях. Главным предметом споров может стать вопрос лидерства в паре. Конфликт способен перейти в достаточно острую фазу в тех союзах, где и раньше наблюдалось некоторое соперничество.



ЛЕВ (24.07 - 23.08).

В начале недели Львам рекомендуется заниматься самообразованием. Сейчас возрастает ваша любознательность, повышаются интеллектуальные способности. В это время вам легко будут даваться науки, вы сможете быстро продвигаться в изучении иностранных языков. Скорее всего, активизируется общение в Интернете. Вы сможете завести новые знакомства в социальных сетях и на форумах. С середины недели ваши возможности во многих сферах деятельности могут быть ограничены. Первое, на что следует обратить внимание в эти дни, — это на здоровье. В этот период возрастает вероятность простудных и инфекционных заболеваний.



ДЕВА (24.08 - 23.09).

В начале недели типичные Девы могут быть склонны к рискованным поступкам. Одинокие представители знака, возможно, захотят отправиться на свидания с малознакомыми людьми исключительно ради удовлетворения физических потребностей и получения острых ощущений. Возможны и другие варианты приключений, которые закончатся для вас благополучно, если произойдут в понедельник или вторник. С середины недели могут обостриться отношения с друзьями и любимым человеком. Постарайтесь сделать так, чтобы ваша пассивность не пересеклась с друзьями, иначе не избежать серьёзного конфликта.



ВЕСЫ (24.09 - 23.10).

У Весов, состоящих в браке, в начале недели складывается удачная ситуация для примирения и разрешения некоторых острых вопросов с партнёром. Возможно, вам поможет третья сторона: например, друг семьи. Советы близких могут оказаться весьма кстати для понимания сути противоречий и их успешного разрешения. С середины недели начнётся ответственный и одновременно напряжённый период, когда придётся решать множество вопросов в семье и на работе. В это время вам будет не до отдыха и развлечений. Постарайтесь не испортить отношений с родителями: вероятность этого сейчас довольно высока.



СКОРПИОН (24.10 - 22.11).

У Скорпионов начало недели может быть связано с достижениями в профессиональной и социальной сферах жизни. Ваша целенаправленная деятельность в эти дни может оказаться особенно результативной. Также это хорошее время для изменения режима дня, начала диеты и регулярного выполнения физических упражнений. Любые усилия, направленные на упорядочение жизни, не замедлят благополучно отразиться на состоянии вашего здоровья. С середины и до конца недели вас ждёт много встреч и поездок.



СТРЕЛЕЦ (23.11 - 21.12).

Стрельцы в начале недели могут завести романтические знакомства во время туристической поездки или на сайте знакомств. Вряд ли такие отношения будут долгими и серьёзными, зато принесут вам много приятных и необычных впечатлений. Также это удачное время для учёбы, хобби и любых видов творчества. В середине недели может произойти стрессовая ситуация. Наиболее вероятной причиной будут финансовые трудности. Если у вас есть электронные платёжные средства, рекомендуется усилить меры безопасности для защиты от несанкционированного доступа.



КОЗЕРОГ (22.12 - 20.01).

Козерогам в начале недели удастся решить ряд важных вопросов, связанных с благоустройством жилищных условий. Возможно, крупная покупка мебели или бытовой техники в кредит на выгодных условиях. Это время улучшения психологического климата в семье, особенно в отношениях с родителями. Можно вести переговоры с представителями старшего поколения о наследстве, в понедельник и вторник вам удастся найти устраивающее всех решение. С середины недели звёзды советуют проявлять больше тактичности по отношению к партнёрам по браку и бизнесу.



ВОДОЛЕЙ (21.01 - 19.02).

У Водолеев в начале недели складываются благоприятные условия для новых романтических знакомств. Это касается как личных отношений, так и деловых. В понедельник и вторник вы сможете найти взаимопонимание практически с любым человеком. Возможно, вам поступит предложение о сотрудничестве. С середины недели обратите особое внимание на свой режим дня. Если вы ложитесь спать и встаете не в строго отведённое для этого время, то не избежите проблем с самочувствием. Также это не лучшее время для приобретения домашних животных и ухода за ними.



РЫБЫ (20.02 - 20.03).

Рыбам в начале недели удастся решить множество текущих вопросов намного быстрее и легче, чем обычно. Это удачное время для наведения порядка в своём режиме дня, начала диеты, посещения фитнеса или бассейна. Также в понедельник и вторник можно проводить медицинское обследование в поликлинике. С середины и до конца недели влюбленные Рыбы могут переживать достаточно острые моменты в отношениях. Не исключены внезапные ссоры с возлюбленными и столь же стремительные примирения. Это время накала любовных страстей, усиления ревности и собственнических инстинктов.

ИЗДАТЕЛЬ И УЧРЕДИТЕЛЬ:

ИП Валеев Э.А.

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ:

628456, Ханты-Мансийский автономный округ — Югра, Тюменская область, Сургутский район, п. Фёдоровский, 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: 26.07.2018 по графику — в 18.00, фактически —

в 18.00. Мнение авторов публикации может не совпадать с мнением редак-

ции. Письма не рецензируются и не возвращаются. Рекламно-рекламные това-

ры подлежат сертификации, услуги — лицензированию. Отпечатано в ООО

«Сургутская типография» по адресу: 628400, Тюменская обл., ХМАО,

г. Сургут, ул. Маяковского, 14. Заказ №1-1101. Тираж 2000 экз.

Цена свободная.