



ОБЪЯВЛЕНИЯ • ТЕЛЕПРОГРАММА • РЕКЛАМА • НОВОСТИ • ГОРОСКОП

НОВОСТИ ЮГРЫ

**15 медалей привезут югорчане с Универсиады**  
В Красноярске наши спортсмены представляли Россию в трех видах спорта — биатлоне, лыжных гонках и сноуборде. Всего в их копилке шесть золотых наград, причем пять — приходится на биатлон.

На счету стреляющих лыжников также 4 серебряных медали и 1 бронзовая. В лыжных гонках Югру представлял Иван Кириллов из Сургутского района. Он также не вернулся домой с пустыми руками. Иван завоевал золотую медаль в составе эстафетной четверки и две бронзовые медали в индивидуальной гонке и гонке преследования.

Сноуборд принес в копилку команды две медали — Наталья Соболева завоевала серебро в параллельном слаломе и бронзу в параллельном слаломе-гиганте, сообщили в «ЮграМегаСпорт».

#### Названы самые населенные регионы России

Лидером по показателю стала Москва. На начало 2019 года в столице страны проживали 12,6 млн человек (за год этот показатель вырос на 123,8 тыс. человек). Такие данные содержатся в рейтинге, составленном RT по данным Росстата.

Второе место заняла Московская область (7,5 млн человек), третье — Красноярский край (5,6 млн человек). В пятерку также вошли Санкт-Петербург (5,3 млн жителей) и Свердловская область (4,3 млн).

Самым малонаселенным регионом оказался Ненецкий административный округ (НАО) — там проживают 43 тыс. человек. Всего на начало текущего года в России проживают 146,7 млн человек.

#### Югра — привлекательный регион для проживания людей разных национальностей и религий

Об этом сообщает окружной департамент общественных и внешних связей.

В третьем квартале 2018-го он провел социальное исследование и выяснил, что 96% местных жителей не испытывали опасений из-за религиозных убеждений в течение года. Более половины респондентов назвали отношения между людьми различных вероисповеданий бесконфликтными, почти треть — доброжелательными.

#### Новые особо охраняемые территории появятся в Югре

Это памятники природы «Реполовский кедровый бор», «Тундринский кедровый бор» и «Ягельный».

Благодаря мерам здесь при необходимости можно восстановить популяцию того или иного вида растений и животных. Об этом говорили на совещании, посвященном реализации национального проекта «Экология». В его рамках планируется ликвидировать все выявленные на 1 января 2018 года несанкционированные свалки в границах городов, увеличить долю отходов, направленных на утилизацию.

Кроме того, будет увеличена доля югорчан, обеспеченных качественной питьевой водой из систем централизованного водоснабжения, до 88%, а в городах — до 99%. От бытового мусора и древесного хлама ежегодно будут очищаться берега водных объектов протяженностью 248 километров, к этим мероприятиям планируется привлечь около 150 тысяч человек.

#### В Югре снизили допустимую нагрузку на ледовые переправы

Это связано с устойчивым потеплением и изменениями структуры ледового покрова, говорят в окружном МЧС.

Так, на зимниках Кондинского района введено ограничение до 10 тонн, Ханты-Мансийского района — до 15 тонн. На остальной территории по «ледовым мостам» может проехать транспорт до 30 тонн.

Несмотря на то, что толщина ледового покрытия остается пока еще на уровне февральских показателей — от 65 до 150 сантиметров, структура льда меняется, становится более рыхлой и пористой, снижаются его прочностные характеристики.

Специалисты ежедневно контролируют ледовое покрытие. Если допустимый тоннаж меняется, на переправах появляются соответствующие информационные знаки.

#### Традиционная акция «Сообщи, где торгуют смертью» проводится в Сургутском районе до 22 марта

Она призвана привлечь внимание к незаконному обороту наркотиков.

Местные жители могут сообщать в полицию любую информацию: о местах хранения, сбыта и потребления запрещенных веществ. Полицейские призывают граждан не оставаться равнодушными и принять участие в борьбе с распространением наркотиков. Телефон для сообщений: 74-73-42.

#### Губернатор Югры вошла в ТОП-50 медийных женщин страны

Рейтинг самых упоминаемых россиянок составила компания «Медиадиагностика» к Международному женскому дню.

За 2018 года российские СМИ, информагентства, радио и ТВ-каналы упоминали главу Ханты-Мансийского округа около 40 тысяч раз.

В общем списке Наталья Комарова заняла 17-е место, опередив спортсменку Марию Шарапову, главного редактора агентства «Россия Сегодня» и канала Russia Today Маргариту Симоньян, космонавта Валентину Терешкову и ведущую Тину Канделаки.

Больше всех из российских женщин отечественные СМИ писали о Ксении Собчак, Ольге Бузовой и дипломате Марии Захаровой, сообщили в Ugra-news.

#### «Новички» на дорогах Югры совершили уже 15 аварий с начала года

В них один человек погиб и 24 — пострадали.

В окружной ГИБДД говорят, что проблема травматизма автолюбителей с опытом вождения менее двух лет остается актуальной. И это несмотря на то, что количество ДТП по сравнению с прошлым годом снизилось на 16,7%.

Причинами подобных аварий, как правило, являются неправильная оценка опасности и сложности того или иного маневра начинающим водителем. Таким автолюбителям советуют минимизировать перестроения на дорогах с плотным потоком транспорта. Все маневры следует совершать плавно, и обязательно заранее включайте поворотники.

#### В Сургутском районе зафиксировали новый способ мошенничества

В полицию теперь обращаются и сотрудники МФЦ.

Так, в Лянторе на прием приходят пенсионеры, которые хотят получить несуществующие выплаты. Оказалось, что перед этим югорчанам приходят смс-сообщения. В тексте говорится, что местные жители, рожденные с 1957 по 1966 годы, имеют право на единоразовную выплату. В дальнейшем в переписке у граждан просят данные их банковских карт для хищения денег.

В полиции Сургутского района напоминают, что подобные выплаты для пенсионеров не предусмотрены. Югорчане должны быть бдительными и никому не сообщать реквизиты банковских карт.

#### В Сургуте врачи проводят операции по вживлению электрода в позвоночник

Он позволяет пациенту контролировать боль. Уникальные операции в тестовом режиме проводились в Травмотологической больнице в течение года. Все вмешательства прошли успешно.

Теперь больнице выделяют квоты. Первые операции пройдут 19 и 20 марта с участием московских коллег. Операция показана тем пациентам, у которых боль в позвоночнике не унять лекарственными средствами. Кстати, в этом году запланировано еще 15 внедрений тестовых контроллеров хронического болевого синдрома.

tvsever.ru



#### Уважаемые работники жилищно-коммунального хозяйства и бытового обслуживания! Поздравляю вас с профессиональным праздником!

Каждодневный труд работников ЖКХ позволяет сделать нашу жизнь комфортной и благоустроенной. От вас зависит не только уют в наших домах, но и бесперебойная работа предприятий и учреждений, больниц, школ, детских садов, порядок и чистота во дворах и на улицах родного поселка.

Работа в сфере бытового обслуживания населения требует больших знаний, ответственности, самоотдачи, терпения и умения работать с людьми. От вашего профессионализма, качества предоставляемых услуг, душевного тепла во многом зависит настроение людей, благополучие и условия их жизни.

В день профессионального праздника примите благодарность за ваш нелегкий труд, верность избранному делу, за вклад в повышение качества жизни федоровчан!

Желаю Вам успешной, плодотворной работы, стабильности, крепкого здоровья, счастья и семейного благополучия!

Глава городского поселения Федоровский  
Н.У. Рудышин

## АФИША МЕРОПРИЯТИЙ



### «ЧТО БУДЕТ?»

16 марта 2019 в 17.00 в КДЦ «Премьер» концерт хореографического коллектива «Импульс» (0+) Цена билета: детский 100 руб., взрослый 200 руб.

16 марта 2019 в 11.00 в ФСОЦ пройдет первенство г.п. Федоровский по плаванию среди юношей и девушек.

17 марта 2019 в 15.00 в КДЦ «Премьер» спектакль театра «Маска» «Приключения Макея, или как Бабы Яги пошла на дело» (0+) Цена билета: детский 100 руб., взрослый 200 руб.

17 марта 2019 в 10.00 в ФСОЦ пройдет семейный спортивный праздник «Папа, мама, я — дружная спортивная семья».

17 марта 2019 в 12.00 в Федоровском СОЦ пройдет турнир по хоккею с шайбой «Россия любит хоккей!» Ледовый корт «Северная Звезда».

17 марта 2019 в 18.30 в КДЦ «Премьер» состоится концерт чувашского общества. В концерте участвуют Заслуженный работник культуры ЧР Фарид, Сергей Петров, Алена Алексеева. Тел для справок 89505103953.

17 марта 2019 в 15.00 в КДЦ «Премьер» состоится спектакль театра-студии «Маска» «Как бабы Яги пошла на дело».

19 марта 2019 в 16.00 в администрации г.п. Федоровский пройдет прием граждан по личным вопросам главой г.п. Федоровский.

20 марта 2019 в 12.00 в ОБОН пройдет мероприятие - библиоэксинг «Вселенная интересных книг».

23 марта 2019 в 11.00 в ФСОЦ пройдет зимний фестиваль ВФСК «ГТО» среди жителей г.п. Федоровский 18 лет и старше.

23 марта 2019 в 13.00 в КДЦ «Премьер» состоится конкурсная программа «Мини-мисс Федоровский».

24 марта 2019 в 11.00 в Федоровском СОЦ пройдет первенство по лыжным гонкам «Закрытие зимнего сезона» в рамках празднования Дня спорта в ХМАО — Югре (Лыжная база «Олимпиец»).

vk.com/afisha\_fedorovskii @afishafedorovskii

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
от 300 руб.  
Гарантия качества  
Бесплатные консультации и замеры  
Профессиональный монтаж  
**ЛЮСТРА В ПОДАРОК\***  
**313-440**

**УСЛУГИ ЭЛЕКТРИКА**  
313-090  
**КОМПЬЮТЕРНЫЙ МАСТЕР**  
Все виды компьютерной помощи  
Выезд  
**709-622**

**78-22-28**  
Грузоперевозки / Грузчики / Эвакуатор



**ЭЛЕКТРИК**  
Профессионально,  
оперативно  
и качественно!  
НЕ ВЛЕЗАЙ САМ!  
ПОЗВОНИ НАМ!  
**313-090**

**ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ**

- Груз до 6 м
- Эвакуатор
- Грузчики

с Вами, по всей России

Заклучение договора на перезд **717-202**



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

**СТРАХОВОЕ ОБЩЕСТВО  
СУРГУТНЕФТЕГАЗ**  
Оформление страховых полисов  
СТРАХОВОГО ОБЩЕСТВА «СУРГУТНЕФТЕГАЗ»  
(ОСАГО - КАСКО - ИПОТЕКА - ЛИЧНОЕ - ЖИЛЬЕ -)  
теперь осуществляется по адресу:  
г.п. Федоровский, ул. Ленина, 9 - здание МФЦ  
(бывшее здание почты - телеграфа).  
График работы с 10:00 до 18:00  
телефоны страховых агентов:  
**8-922-43-11-899 8-908-89-55-969**  
**МЫ БУДЕМ РАДЫ ВИДЕТЬ ВАС!!!**

**ГАМБУРГЕР**  
**90Р**  
Котлета говяжья, маринованный огурец, кетчуп.

**РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ! С 10:00 ДО 21:00.**

**НОВИНКА**  
**НАШ БУРГЕР**  
**80Р**  
Котлета говяжья, сыр, салат, помидоры, маринованный огурец, кетчуп, майонез.

**260Р**  
**20Р**

**ХОЧЕШЬ ВКУСНЫЙ БУРГЕР НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА? РАБОТАЕТ ДОСТАВКА!**  
В НАШЕЙ БУРГЕРНОЙ

Телефон доставки: 8 (929) 244 - 26-69

Добавки к бургерам - находка для гурмана.

**РЕСО** **8 (3462) 60-24-73**  
ГАРАНТИИ  
**СТРАХОВАНИЕ**  
ИПОТЕКИ, НЕДВИЖИМОСТИ  
ОТ НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ  
ОСАГО, КАСКО  
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ  
п.Федоровский, старый дом быта, 2-й этаж, агентство недвижимости «ВИКТОРИЯ»

**АКЦИЯ**  
**Стоматология «ДЕНТАЛЬ»**  
ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ ПО СТРАХОВЫМ ПОЛИСАМ\*  
\*под протезирование И ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ  
ул. ЛЕНИНА 11, Тел. 730-133

**ПРОДАМ КВАРТИРУ**

1-комнатную квартиру КПД, ул. Московская 13, 2-й эт., 36 м2, лоджия 5 м2, ц. 1,550 млн.р., торг. Тел.: 89124196152.

1-комнатную квартиру КПД, ул. Промышленная 22, 5-й эт., 31 м2, с мебелью и б/т, ц. 1,350 млн.р. Тел.: 89224148224.

1-комнатную квартиру КПД, ул. Пионерная 32, 12-й эт., 36,3 м2, ц. 1,900 млн.р. Тел.: 89825158106.

1-комнатную квартиру КПД, пер. Парковый 9, 4-й эт., 43 м2, частично с мебелью, ц. 1,850 млн.р. Тел.: 89222500590.

1-комнатную квартиру КПД, ул. Строителей 12, 2-й эт., 45 м2, ц. 2,100 млн.р. Тел.: 89825625884.

1-комнатную квартиру КПД, ул. Строителей 12, 2-й эт., 45 м2, частично с мебелью, ц. 2,200 млн.р., торг. Тел.: 89825625884.

1-комнатную квартиру КПД, ул. Ленина 14А, 8-й эт., 43 м2, ц. 2,400 млн.р., торг. Тел.: 89124121236.

1-комнатную квартиру КПД, пер. Центральный 13, 5-й эт., 42 м2, ц. 2,000 млн.р., торг. Тел.: 89824147032, 89825411068.

1-комнатную квартиру КПД, ул. Ленина 13А, 5-й эт., 44 м2, ц. 2,200 млн.р., торг. Тел.: 89324274498.

1-комнатную квартиру КПД, 2-й эт., 43,1 м2, ц. 2,300 млн.р. Тел.: 893222545113.

1-комнатную квартиру КПД, ул. Пионерная 32, 4-й эт., 38 м2, ц. 1,900 млн.р. Тел.: 89048809855.

1-комнатную квартиру в д/д, ул. Савуйская 17А, 1-й эт., 38 м2, ц. 1 млн.р. Тел.: 89374283062.

1-комнатную квартиру КПД, ул. Ленина 11, 2-й эт., 43,1 м2, ц. 2,300 млн.р., торг. Тел.: 89222545113.

1-комнатную квартиру КПД, ул. Пионерная 32, 12-й эт., 36,3 м2, ц. 1,900 млн.р. Тел.: 89825158106.

1-комнатную квартиру КПД, ул. Строителей 46, 2-й эт., 45 м2, частично с мебелью, ц. 1,900 млн.р. Тел.: 89292420058.

1-комнатную квартиру КПД, ул. Ленина 11, 3-й эт., 44 м2, ц. 2,500 млн.р. Тел.: 89288026374.

1-комнатную квартиру КПД, ул. Промышленная 22, 2-й эт., 30 м2, ц. 1,290 млн.р. Тел.: 89324100017.

1-комнатную квартиру КПД, ул. Ленина 14а, 5-й эт., 43 м2, ц. 2,000 млн.р., торг. Тел.: 89964450658.

1-комнатную квартиру КПД, пер. Центральный 13, 7-й эт., 40 м2, ц. 2,150 млн.р. Тел.: 89224076443.

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

2-комнатную квартиру КПД, ул. Ленина 14Б, 9-й эт., 58 м2, ц. 3,650 млн.р. Тел.: 89224336341.

2-х комнатную квартиру в кирпичном доме, ул. Ломоносова 7, 4-й эт., 55,2 м2, с мебелью и б/т, ц. 3,100 млн.р. Тел.: 89324097291.

2-комнатную квартиру КПД, пер. Центральный 13, 6-й эт., 58 м2, с мебелью, ц. 2,900 млн.р., торг. Тел.: 89822157555.

2-х комнатную квартиру КПД, ул. Ленина 2, 3-й эт., 47 м2, ц. 2 млн.р. Тел.: 89226571737.

2-х комнатную квартиру в кирпичном доме, ул. Ломоносова 7, 4-й эт., 60,4 м2, с мебелью и б/т, ц. 3,800 млн.р. Тел.: 89224250786.

2-комнатную квартиру КПД, ул. Федорова 3А, 5-й эт., 60,6 м2, ц. 3,100 млн.р. Тел.: 89825577187.

2-х комнатную квартиру КПД, трехлистник, пер. Парковый 3, 45 м2, ц. 1,740 млн.р., торг, ипотека. Тел.: 762-537.

2-х комнатную квартиру КПД, трехлистник, ул. Моховая 11, 4-й эт., 45 м2, частично с мебелью, ц. 1,900 млн.р. Тел.: 89224078922.

Продам 2-х комнатную квартиру КПД, ул. Федорова 3А, 5-й эт., 52 м2, частично с мебелью, ц. 2,800 млн.р., торг. Тел.: 89048809705.

2-комнатную квартиру в кирпичном доме ул. Ломоносова 18, 3-й эт., 55,5 м2, ц. 2,900 млн.р. Тел.: 89227686758.

2-комнатную квартиру КПД, ул. Федорова 7А, 5-й эт., 59,2 м2, ц. 2,500 млн.р., торг. Тел.: 89227721847.

2-комнатную квартиру в д/д ул. Строителей 36, 1-й эт., 54,4 м2, ц. 1,300 млн.р., торг. Тел.: 89226541604.

2-х комнатную квартиру КПД, пер. Центральный 13, 7-й эт., 58 м2, ц. 3,100 млн.р. Тел.: 89181776219.

2-х комнатную квартиру д/д, 54 м2, ц. 1,600 млн.р. Тел.: 89324224989.

2-комнатную квартиру в д/д, ул. Московская 11А, 1-й эт., 54,6 м2, ц. 1,600 млн.р., торг. Тел.: 89224283155, 89825084507.

2-х комнатную квартиру КПД, ул. Ломоносова 7, 6-й эт., 60,4 м2, с мебелью и б/т, ц. 3,800 млн.р. Тел.: 89224250786.

3-комнатную квартиру КПД, ул. Ленина 19, 3-й эт., 68,8 м2, ц. 3,600 млн.р., торг. Тел.: 89227773340.

3-х комнатную квартиру КПД, ул. Ленина 19, 2-й эт., 70 м2, ц. 3,300 млн.р. Тел.: 89643863316.

4-х комнатную квартиру КПД, ул. Ленина 19, 3-й эт., 83 м2, ц. 3,000 млн.р. Тел.: 89120864585.

4-х комнатную квартиру КПД, пер. Парковый 9, 5-й эт., 86,6 м2, ц. 2,800 млн.р. Тел.: 89048785903.

**ПРОДАМ КОМНАТУ**

В общежитии, ул. Пионерная 25, 1-й эт., 21 м2, ц. 500 т.р., торг. Тел.: 89222524788.

В общежитии, ул. Пионерная 5, 2-й эт., 26 м2, ц. 690 т.р. Тел.: 89224223212.

В общежитии, ул. Пионерная 5, 1-й эт., 21 м2, ц. 670 т.р., торг. Тел.: 89825068258.

В общежитии, ул. Пионерная 5, 1-й эт., 21 м2, ц. 850 т.р., торг. Тел.: 89292460624.

В общежитии, ул. Пионерная 73А, 2-й эт., 23,6 м2, с мебелью, ц. 800 т.р., рассрочка на 12 мес. Тел.: 89821422974.

В общежитии, ул. Савуйская 7, 2-й эт., с мебелью, 17 м2, ц. 670 т.р. Тел.: 89224078922.

В общежитии, ул. Энтузиастов 4, 1-й эт., с мебелью, ц. 750 т.р., торг. Тел.: 89224250928.

В общежитии, ул. Энтузиастов 4, 2-й эт., 20 м2, угловая, с мебелью, ц. 600 т.р., возможен обмен на авто. Тел.: 89874728115.

В общежитии, ул. Моховая 20, 2-й эт., 20,5 м2, ц. 600 т.р., рассмотрим варианты. Тел.: 89222779476, 8222499731.

Комнату в 2-х комнатной квартире КПД, ул. Федорова 7, 1-й эт., 12,7 м2, ц. 900 т.р. Тел.: 89371040902.

В общежитии, ул. Энтузиастов 8, 2-й эт., 21 м2, ц. 550 т.р., торг. Тел.: 89227983186.

В общежитии, ул. Пионерная 73А, 1-й эт., 12 м2, с мебелью, ц. 450 т.р., торг. Тел.: 89120885679.

В общежитии, ул. Пионерная 73А, 2-й эт., 12 м2, ц. 455 т.р., возможен материнский капитал. Тел.: 89129021064.

**ОБМЕН НЕДВИЖИМОСТИ**  
3-х комнатную КПД, 84 м2, 2-й этаж, на 1-комнатную КПД с доплатой, рассмотрим варианты. Тел.: 89519623155.

3-х комнатную КПД, 3-й эт., 68,8 м2, на 1-комнатную КПД с доплатой, рассмотрим варианты. Тел.: 89227773340.

1-х комнатную квартиру, КПД, пер. Центральный 13, 5-й эт., 42 м2, на 2-х комнатную КПД, с доплатой. Тел.: 89824147032, 89825411068.

**СДАМ НЕДВИЖИМОСТЬ**

2 комнаты в 4-х комнатной квартире КПД, с мебелью. Тел.: 602-642.

1-комнатную квартиру КПД, ул. Промышленная 22, 5-й эт., с мебелью и б/т. Тел.: 89224148224.

Комнату в 3-х комнатной квартире, КПД, ул. Федорова 3, с мебелью. Тел.: 89224012140.

Комнату в общежитии, с мебелью. Тел.: 89505254697.

Комнату в 2-х комнатной квартире КПД, на длительный срок. Тел.: 89324010165.

Комнату в 3-х комнатной квартире, в д/д, 2-й эт., ц. 5 т.р./мес., с мебелью. Тел.: 89224289885.

1-комнатную квартиру КПД. Тел.: 89822157555.

1-комнатную квартиру, в д/д, пер. Центральный 4Б, 1-й эт., ц. 12 т.р./мес. Тел.: 89227641921.

1-комнатную квартиру, в д/д, одинокой женщине или семье без маленьких детей, с мебелью и б/т, ц. 10 т.р./мес. + ЖКУ, (с), срочно. Тел.: 89224261244.

2-х комнатную квартиру в д/д, ул. Савуйская 15А, ц. 12 т.р./мес. Тел.: 89226584384, 89224242062.

2-х комнатную квартиру в д/д, на длительный срок, семье. Тел.: 89227688830.

2-х комнатную квартиру КПД, пер. Парковый 1, 5-й эт., ц. 15 т.р./мес. Тел.: 89324141356.

3-х комнатную квартиру КПД, с мебелью и б/т, можно для предприятия, ц. 12 т.р./мес.. Тел.: 979-068.

**ПРОДАМ ДОМ**  
Дом, 2-х этажный, участок 7 соток, гараж, хоз.постройки. Тел.: 89222586465.

Дом, ул. Строителей 35, центральное отопление, канализация, вода, скважина, сарай, насаждения. Тел.: 622-206.

**ПРОДАМ ДАЧУ, ЗЕМЕЛЬНЫЙ УЧАСТОК**  
Дачу, 5-я ул. (направо), 6 соток, дом, баня. Тел.: 89226560504.

Дачу, приватизированную, дом 100 м2, баня, две скважина, септик. Тел.: 781-118.

Дачу, 4-я ул., 6,5 соток, баня, свет, хоз. постройки, приватизирована, ц. 500 т.р. Тел.: 89825577172.

Дачный участок, 6 соток, огорожен. Тел.: 89224307111.

Дачу, приватизирована, 27 соток, пилорама, хранилище 400 м3, склад 400 м2, дом, гараж под грузовой авто., хоз постройкой. Тел.: 89224307111.

Дачу, ул. Южная, 4,5 соток, дом, скважина. Тел.: 89128128522.

Дачу, 5 соток, 7-я улица, дом зимний вариант, баня, теплица, скважина, дровник. Тел.: 89026908606.

**ПРОДАМ ГАРАЖ**

В ГК «Автомобилист», 6х6, яма, стеллажи. Тел.: 89825577186.

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

В ГК «Автомобилист», 6х4, ц. 200 т.р. торг. Тел.: 89048809514.

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

В ГК «Электрон», 6х4, ц. 250 т.р. Тел.: 89224353209.

В ГК «Автомобилист», 5х6, яма, электричество. Тел.: 644818.

В ГК «Москвич», 5х6. Тел.: 644818.

В ГК «Автомобилист», 6х6, ц. 200 т.р. Тел.: 89299331971.

В ГК «Автомобилист», 5х6, погреб, яма, стеллажи. Тел.: 89821894001.

В ГК «Автомобилист», 6х6, подвал, яма, стеллажи. Тел.: 89227865544.

В ГК «Автомобилист», 6х12, подвал, шкафы, стеллажи. Тел.: 89026918444.

В ГК «Москвич», 6х4, ц. 210 т.р. торг. Тел.: 89224486536.

В ГК «Электрон», два гаража, 6х4, 5х6. Тел.: 89825535003.

**СТРОЙМАТЕРИАЛЫ,  
ИНСТРУМЕНТЫ,  
СПЕЦОДЕЖДА**

Гипсокартон. Тел.: 89224496786.

Сруб, 6х6, готовый; сендвич-панели, 9х2,5 м., 10 шт. Тел.: 89224307111.

Спецодежду, зима-лето, р. 50-52. Тел.: 89224261244.

Итальянский сварочный аппарат, две маски, электроды. Тел.: 89226589146

**ПРОДАМ АВТО, ТЕХНИКУ,  
ЗАПЧАСТИ**

Автомобиль, Hyundai SantaFe, 2016 г.в., пробег 14 тыс.км., комплектация комфорт, бензин, МКПП, ОТС. Тел.: 89324225240.

**ПРОДАМ АУДИО, ВИДЕО,  
БЫТОВУЮ ТЕХНИКУ**

Телевизор. Тел.: 89026909751.

Электрическая плита. Тел.: 89227960049.

Телевизор. Тел.: 89224399280.

**ПРОДАМ МЕБЕЛЬ**

Детская кроватка. Тел.: 89026909751.

Угловой компьютерный стол, комод для школьных принадлежностей, ц. 2 т.р. Тел.: 89292426514.

Стенка, два кресла. Тел.: 89227960049.

Стенка, тумба под телевизор. Тел.: 89224399280.

Диван, новый. Тел.: 89822016678.

Стенку, Хельга 5, б/у, ц. 8 т.р. Тел.: 622206.

**ПРОДАМ РАЗНОЕ**

Беговую дорожку, «Торнео». Тел.: 89224132045.

Вагон-бытовка (бочка), ц. 100 т.р. Тел.: 89224307111.

Коллекцию старинных почтовых марок, 1970х - 80х годов, в хор. сост., 2700 шт., ц. 30 тыс. р. Тел.: 89222506271.

**ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ**

Водитель, на кран-манипулятор, по вахте, з/п 100 т.р. Тел.: 89299331971.

Водитель категории «В». Срочно. Тел.: 89292960511.

В ресторан требуется повар с квалификацией, з/п 40 т.р. Тел.: 900-002.

Медсестра. Тел.: 89222502312.

На предприятие, электромантер связи «КИП, электрооборудования». Тел.: 718-391

**ИЩУ РАБОТУ**

Подработку, грузчик/разнорабочий. Тел.: 89044593318.

Любую, женщина. Тел.: 89324140966.

**ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ,  
РАСТЕНИЯ, АКСЕССУАРЫ**

Отдам котят в хорошие руки. Тел.: 89324064706.

Отдам котят в хорошие руки. Тел.: 89227933278.

**БИЗНЕС, КОММЕРЧЕСКАЯ  
НЕДВИЖИМОСТЬ,  
ТОРГОВОЕ  
ОБОРУДОВАНИЕ**

Сдам в аренду новый объект по адресу ул. Пионерная 42/1, под любые виды деятельности. Тел.: 89292438777.

**ЦИФРОВОЙ МИР: НАДЕЖНЫЕ  
СМАРТ-УСТРОЙСТВА**

Начиная с 1983 года, под эгидой Организации Объединенных наций отмечается Всемирный день Защиты прав потребителей. Его тематику по сложившейся традиции определяет Между-народная Федерация потребительских организаций и в 2019 году он проходит под девизом «Trusted Smart Products» - Цифровой мир: надежные смарт-устройства. Такое решение принято в связи с тем, что люди во всем мире активно пользуются различными гаджетами.

В настоящее время нет законодательного определения понятия «смарт-устройство». В целом же смарт-устройство можно определить, как электронное устройство, имеющее возможность подключения к другим устройствам и сетям передачи данных через беспроводные способы доступа, такие как Bluetooth, NFC, Wi-Fi, 3G и т.д. Смарт-устройства могут работать в интерактивном режиме, автономно и применяться в различных сферах жизни. К смарт-устройствам традиционно относятся так называемая «умная электроника»: смартфоны, носимые фитнес-трекеры, голосовые помощники, «умные» телевизоры, часы, розетки и т.п. Такие смарт-продукты отличаются тем, что они являются технически сложными товарами, как правило, имеют сенсорный экран, выполняют две и более функции. Обязательно имеют функции подключения к Интернету, непосредственно получают, собирают и отправляют самые различные данные о потребителях и потребительском поведении и могут применяться в различных сферах повседневной жизни.

Цифровые технологии изменили характер многих услуг и продуктов. И сейчас важно, чтобы потребители обладали набором базовых, неснижаемых прав, независимо от того касается это, например, приобретения товаров и услуг в сети «Интернет». При этом особое внимание необходимо уделять праву потребителей на получение четкой и ясной информации, чтобы они могли принимать обоснованные решения относительно покупки и использования Интернет — ресурс. Потребителю должно быть понятно, кто именно несет ответственность в каждой точке цепи поставки товара и в дальнейшем в течение всего срока его использования.

Сегодня мы все чаще пользуемся интернет покупками, но не все знают, как не попасть в ловушку. И Вот несколько советов покупателям, как избежать мошенников и аферистов в интернет магазинах:

1. Обращайте внимание на контактные данные, размещенные на сайте интернет-магазина. Должно быть, наличие физического адреса и телефона магазина. Желательно увидеть номера телефонов или Skype менеджера по продажам. Если указан только адрес электронной почты, долж-ны возникнуть первые сомнения насчет этого интернет- магазина.
2. Покупайте на проверенных сайтах. Например, по рекомендации знакомых и друзей.
3. Проверьте информацию по этому магазину в Интернете. Хорошим признаком будет увидеть на сайте магазина живой форум, свежие комментарии реальных пользователей.
4. Проверьте рейтинг сайта интернет-магазина в поисковиках Интернета — Яндекс, Google. Маловероятно, что мошенники будут тратить время и деньги на продвижение сайта своего интернет-магазина в поисковых системах.
5. Подозрения вызывают и такие вещи, как предварительная оплата товара, низкая цена на товар, для контактов не предусмотрен телефон в стационарном офисе — общаться предлагается по номеру мобильного телефона.
6. Проверьте товар при получении. Сопроводительные документы тоже. Если вы оплатите до проверки и потом что-то обнаружите - вернуть деньги будет проблематично.
7. Заведите себе отдельную пластиковую карту для оплаты покупок через интернет, на которую переводите достаточную сумму непосредственно перед покупкой. Так вы сэкономите Ваши основные средства от интернет-воришек.
8. Осуществляя покупки в Интернете, важно иметь возможность проконсультироваться по разным вопросам. Плюс магазину, если консультант от магазина компетентный и грамотный.
9. Сайты «приличных» электронных платежных систем всегда защищены сертификатами SSL. А это значит, что адрес сайта, через который вы хотите провести оплату, должен начинаться с https (защищенный интернет-протокол).

**АГЕНТСТВО  
НЕДВИЖИМОСТИ  
«ВИКТОРИЯ»**

8 3462 60-24-73

8 922 404 77 77

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 учет

**п. Федоровский, старый дом быта, 2-й этаж**

Населенный пункт	Адрес	Этаж	Площадь	Цена
<b>ПРОДАМ 1-КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ</b>				
п. Федоровский	ул. Пионерная 32	10/12	43 кв.м.	2000 т.р
п. Федоровский	ул. Пионерная 32	4/14	43 кв.м.	2000 т.р.
п. Федоровский	ул. Промышленный пр. 22	3/5	30 кв.м.	1500 т.р.
п. Федоровский	ул. Пионерная 32	7/14	47 кв.м.	2100 т.р.
п. Федоровский	ул. Ленина 14	6/10	51 кв.м.	2600 т.р. торг
п. Федоровский	ул. Савуйская 11	2/2	36 кв.м.	1300 т.р.
п. Федоровский	пер. Центральный 13	2/9	41 кв.м.	1800 т.р.
п. Федоровский	ул. Ленина 14 а	3/9	43 кв.м.	2000 т.р.
п. Федоровский	ул. Ленина 14 а	8/9	43 кв.м.	1850 т.р. торг
<b>ПРОДАМ 2-Х КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ</b>				
п. Федоровский	ул. Ленина 19	5/5	54 кв.м.	2500 т.р.
п. Федоровский	ул. Моховая 11	1/5	45 кв.м.	2050 т.р.
п. Федоровский	ул. Ленина 19а	5/5	53 кв.м.	2600 т.р.
п. Федоровский	пер. Парковый 3	1/5	44,8 кв.м.	2100 т.р.
п. Федоровский	пер. Центральный 13	8/9	56 кв.м.	2900 т.р. торг
п. Федоровский	ул. Ленина 2	2/5	44 кв.м.	2200 т.р.
п. Федоровский	ул. Строителей 19/1	1/3	58 кв.м.	3000 т.р.
п. Федоровский	ул. Пионерная 32	10/12	69 кв.м.	3300 т.р.
п. Федоровский	ул. Ленина 27 а	5/5	54 кв.м.	3000 т.р.
<b>ПРОДАМ 3-Х КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ</b>				
п. Федоровский	ул. Федорова 1а	5/5	72 кв.м.	2900
п. Федоровский	ул. Пионерная 17	1/2	70 кв.м.	1600 т.р.
п. Федоровский	ул. Федорова 1а	5/5	72 кв.м.	2300 т.р.
п. Федоровский	ул. Моховая 12	2/2	76 кв.м.	2600 т.р.
<b>ПРОДАМ 4-Х КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ</b>				
п. Федоровский	ул. Федорова 3	4/5	87,2 кв.м.	2850 т.р.
п. Федоровский	ул. Федорова 5	1/5	84 кв.м.	3500 т.р.
п. Федоровский	пер. Парковый 9	5/5	86 кв.м.	3000 т.р.
п. Федоровский	ул. Ленина 19 а	2/5	89 кв.м.	3300 т.р. торг
<b>ПРОДАМ КОМНАТУ</b>				
п. Федоровский	ул. Пионерная 5	1/2	10,3 кв.м.	380 т.р.
п. Федоровский	ул. Савуйская 7 а	1/2	21 кв.м.	700 т.р.

**РЕКЛАМНЫЙ МОДУЛЬ  
200 рублей  
Тел.: 733-700**

**Агентство недвижимости  
«Гармония Дома»**

одобрение и сопровождение ипотеки  
сделки купли-продажи недвижимости  
работа с застройщиками г. Сургут  
консультации

**Шурыгина Юлия  
специалист по недвижимости**

**8 908 895 59 69**

г.п. Федоровский, ул. Ленина, 9  
(здание МФЦ - бывшее здание почты-телеграфа)

Гармония в Доме - Гармония в Жизни  
Обнови свое пространство!

**ДВИЖКОМ**  
АВТОШКОЛА  
908-275  
ул. Ленина 19  
Приглашаем на курсы водителей категорий:  
В ВС С  
МОТОЦИКЛ КВАДРОЦИКЛ  
РАССРОЧКА ОПЛАТЫ  
ОПЫТНЫЕ ИНСТРУКТОРА И ПРЕПОДАВАТЕЛИ

### БАЗА ВАКАНСИЙ ПО ГП. ФЕДОРОВСКИЙ

Профессия	Организация	Требования	З/П руб.	Контактные данные
Электрогазосварщик 3 разряда-4 разряда	ПАО "СУРГУТНЕФТЕГАЗ"	"Образование: Основное общее (9 кл.) Стаж: 3"	59000	(3462) 421383
Врач-эпидемиолог	БУ "Федоровская городская больница"	Образование: Высшее	30000	(3462) 718820
Врач-невролог	БУ "Федоровская городская больница"	Образование: Высшее	30000	(3462) 718820
Врач-акушер-гинеколог	БУ "Федоровская городская больница"	Образование: Высшее	30000	(3462) 718820
Машинист агрегатов по обслуживанию нефтегазопромыслового оборудования 6 разряда-6 разряда	ПАО "СУРГУТНЕФТЕГАЗ"	"Образование: Основное общее (9 кл.) Стаж: 3"	40000	(3462) 421735
Инженер, информационно-коммуникационных систем для инвалидов(срм)	МБОУ "Федоровская СОШ №1"	Образование: Высшее	24816	(3462) 731851
Педагог-психолог, для инвалидов (срм)	МДОУ Д/С "Белочка" пгт. Федоровский	Образование: Среднее профессиональное (в т.ч. начальное профессиональное)	24816	(3462) 416228
Водитель автомобиля, всде	ПАО "СУРГУТНЕФТЕГАЗ"	"Образование: Основное общее (9 кл.) Стаж: 3"	30000	(3462) 421735
Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования 3 разряда-5 разряда	ПАО "СУРГУТНЕФТЕГАЗ"	"Образование: Основное общее (9 кл.) Стаж: 3"	34000	(3462) 421383
Водитель автомобиля, всде	ПАО "СУРГУТНЕФТЕГАЗ"	"Образование: Основное общее (9 кл.) Стаж: 3"	35000	(3462) 421383
Водитель автомобиля 5 разряда	МУП "ТО УТВив №1" МО Сургутский район	"Образование: Среднее общее (11 кл.) Стаж: 3"	26115	(3462) 747310 доб. 81130
Машинист двигателей внутреннего сгорания, старший 4 разряда-4 разряда 2 категории (класса)	МУП "Федоровское ЖХХ"	Образование: Основное общее (9 кл.)	27000	(3462) 416546
Мастер, помощник руководителя и специалиста высшей категории (класса)	МУП "Федоровское ЖХХ"	Образование: Среднее профессиональное (в т.ч. начальное профессиональное)	31000	(3462) 416546
Токарь, старший 5 разряда-5 разряда 2 категории (класса)	МУП "Федоровское ЖХХ"	Образование: Основное общее (9 кл.)	27000	(3462) 416546
Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования 4 разряда, для инвалидов	МУП "Федоровское ЖХХ"	"Образование: Среднее общее (11 кл.) Стаж: 1"	28000	(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
Фельдшер	БУ "Федоровская городская больница"	Образование: Среднее профессиональное (в т.ч. начальное профессиональное)	30000	(3462) 718820
Учитель (преподаватель) математики, математика, информатика	МБОУ "Федоровская СОШ № 2 с углубленным изучением отдельных предметов"	"Образование: Высшее, бакалавр Стаж: 3"	27000	(3462) 732176
Преподаватель-организатор (в средней школе), основы безопасности жизнедеятельности	МБОУ "Федоровская СОШ № 2 с углубленным изучением отдельных предметов"	"Образование: Высшее Стаж: 3"	27000	(3462) 732176

## ВЫГОРЕЛИ МОРАЛЬНО И ФИЗИЧЕСКИ



**Когда вы перестаете получать удовольствие от работы и фраза «сгорел на работе» уже не кажется шуткой, скорее всего, речь идет об эмоциональном выгорании. Однако этот синдром можно вовремя заметить и не дать ему захватить власть. Как? Рассказывают эксперты.**

### Приоритеты и забота о себе

«Прежде всего, нужно не забывать заботиться о себе. Вряд ли ваш босс подойдет к вам и скажет: «Ты слишком много работаешь, надо бы передохнуть». Делайте паузы: ритмичный день с короткими перерывами гораздо лучше непрерывной работы. Также важно научиться говорить «нет», если есть серьезный риск не справиться с задачами.

Будьте тем, кто следит за таймингом на совещаниях и деловых встречах: управляйте повесткой, корректно прерывайте излишне многословных коллег.

Расставляйте приоритеты. Работы будет всегда больше, чем времени. Секрет в том, чтобы выбрать 20% действий, которые принесут 80% результата», — считает Дмитрий Утукин, HR-директор юридической компании «Рыков групп».

### Планирование и перерывы

«Каждый работник сталкивается с огромной нагрузкой, и чем успешнее ваша деятельность, тем больше сил, труда и энергии она будет требовать к себе. Постоянное напряжение вызывает чувство раздражения, наваливается хроническая усталость.

Чтобы справиться, делегируйте мелкие трудовые обязанности. Обсудите с руководством, какие мелкие функции можно поручить секретарю, офис-менедже-

ру или курьеру. К примеру, отвезти документы в филиал или запаковать конверты с письмами.

Старайтесь сложные задачи сделать в первой половине дня, а более спокойную и творческую работу оставляйте на вечер. Также записывайте задачи на следующий день, на неделю, на месяц, это поможет избежать головолмки, с чего вам начать, и грамотно распределит нагрузку, — подсказывает психолог Анастасия Жарикова. — Придумайте ритуалы с коллегами: кофе-брейк, прогулка по парку, обсуждение новостей в кино. Но следите, чтобы такие перерывы не занимали больше 30 минут в день. Если вы работаете дома, почитайте интересную статью или немного отдохните с закрытыми глазами.

Проветривайте помещение не менее 3х раз в день и, по возможности, хотя бы раз в день выходите на улицу на 10-20 минут. Свежая голова — свежие идеи».

Редакция советует также грамотно организовывать свое рабочее пространство. На вашем столе не должно быть много предметов, которые могут отвлекать вас от работы и мешать эффективному принятию решений. То же самое касается и рабочего стола компьютера. Заведите привычку чистить его в конце каждого рабочего дня или рабочей недели.

Постарайтесь не брать много «работы на дом»: люди, которые работают больше 48 часов в неделю первые в списках на эмоциональное выгорание. Иногда полезно отодвинуть перфекционизм в сторону и перестать пытаться быть лучше всех во всем. Помните, что помимо работы должна быть еще и личная жизнь.

Лицензия № 000696

## ЗАКУПАЕМ ДОМ

цветных металлов  
автокатализаторы  
и аккумуляторы б/у

Дорого

незамедлительный наличный расчет

Работаем без выходных. (На территории базы Сердюка).

Тел: 8 - 922 - 253 - 0870 ; 600 - 870

## РЕМОНТ

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

### СБОРКА МЕБЕЛИ

### РЕМОНТ КВАРТИР ВАННЫХ КОМНАТ

### УТЕПЛЕНИЕ БАЛКОНА

8-922-434-22-88  
8-982-414-09-37

## ИЩЕМ МЕДСЕСТРУ

**В связи с открытием лабораторного отделения в пгт. Федоровский, нам требуются «Медицинская сестра процедурная»**

### Должностные обязанности:

- взятие венозной и капиллярной крови
- взятие гинекологических и урологических мазков
- взятие венозной и капиллярной крови у детей
- документальное оформление пациентов
- проведение денежных средств по кассе и терминалу
- информирование пациентов об услугах компании
- соблюдение всех санитарных норм и правил внутреннего распорядка

### Требования:

- среднее медицинское образование
- наличие действующего сертификата по акушерству, сестринскому делу,
- опыт работы от года
- отличное владение забором крови
- навыки взятия венозной крови у детей
- ПК - уверенный пользователь
- коммуникабельность, стрессоустойчивость, доброжелательность

### Условия:

- работа в крупной сети клинично-диагностических лабораторных отделений
- современный комфортабельный офис
- график работы: понедельник - суббота (с 7.30 до 14.30), выходной - воскресенье
- медицинский стаж сохраняется
- З/П от 30 т.р. + премии

Тел.: 89324216244

Весна приходит!  
цены тают!

суши/ка

Закажи на сайте  
965656.ru  
или по телефону  
96-56-56

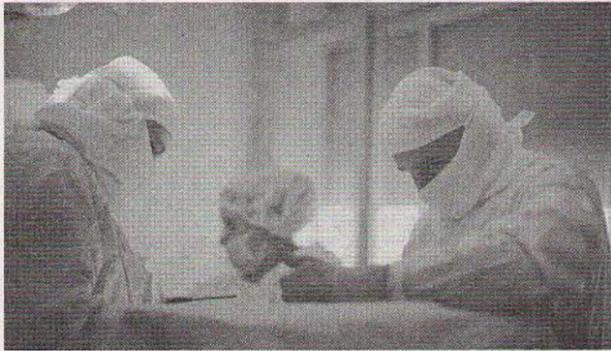
Принимаем  
предварительные заказы

Самовывоз:  
Промышленный 10 Б

сет  
**ВЕСНА**

70 шт.  
с разными начинками  
всего за 888р

**МНОГОРУКИЙ РОБОТ-ХИРУРГ  
НАЧАЛ РАБОТАТЬ В ЮГРЕ**



В ОКБ Ханты-Мансийска ассистентом хирургов в урологии и онкологии на операциях выступает робот. Новый аппарат под названием «Да Винчи» успешно апробирован в ОКБ, сообщает ОТРК «Югра».

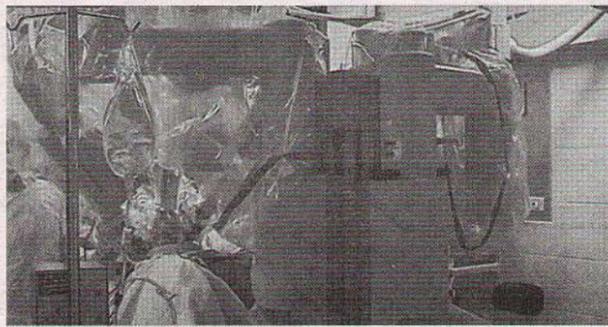
Главное достоинство аппарата - низкая степень травмирования пациента, врачам теперь не нужно делать большие разрезы, достаточно прокола.

Андрей Завертунов, пациент ОКБ Ханты-Мансийска, перенес онкологическую операцию. Духом не падал ни на одной из стадий лечения, а после операции, которая продолжалась 7 часов, уверен - врачи дали настоящий бой его раковым клеткам. И теперь победа недалеко. Андрея Завертунова оперировали с участием нового робота-хирурга - системы в 500 килограмм весом, занимающей почти всю операционную. У робота четыре руки, одна из которых держит камеру и передает изображение, другая - ассистирует, а две - воспроизводят движения хирурга, сидящего за пультом.

По словам Максима Еломенко, заведующего отделением урологии ОКБ, главного уролога Югры, новый аппарат помогает качественно улучшить оперативное вмешательство в связи с камнями в почках. - Если раньше мы делали пять проколов и размер каждого был до 1,5 сантиметров, сейчас это 5-7 миллиметров. Практически через полгода не видно места, где был прокол. Косметический эффект великолепный.

А недавно врачи ОКБ вместе с московскими впервые раздробили камни в почках лазером - через маленькое отверстие тонкой иглой. Процедура занимает не больше часа, а спустя сутки пациент уходит домой.

**НОВЫЙ ВИД РЕГИОНАРНОЙ  
АНЕСТЕЗИИ ВВЕЛИ В ПРАКТИКУ  
ВРАЧИ СУРГУТСКОЙ ГОРОДСКОЙ  
КЛИНИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЫ**



Попадая на лечение в хирургический стационар, большинство пациентов сталкивается с необходимостью проведения анестезии. От данной части операции зависит не только безопасность, но и дальнейшее самочувствие пациента, скорость его восстановления. В зависимости от степени оперативного вмешательства, врач-анестезиолог выбирает тип наркоза - общий или местный.

«Ультразвук-ассистированная регионарная анестезия представляет собой современную и эффективную альтернативу традиционным регионарным техникам обезболивания. К тому же позволяет безопаснее, быстрее и качественнее проводить большое число анестезиологических манипуляций», - рассказал заведующий отделением анестезиологии и реанимации Николай Приезжев.

В настоящее время существуют методики проведения регионарной анестезии под контролем УЗИ для большинства периферических блокад, эпидуральной и спинальной анестезии. При этом существенно снижается риск повреждения нервных стволов и близлежащих сосудов, а за счет зрительного контроля распределения раствора используется минимальное количество анестетика.

Ультразвук-ассистированные методики непрерывно совершенствуются и используются во многих медицинских центрах мира. Врачи отделения анестезиологии и реанимации сургутской городской клинической больницы прошли обучение на базе ведущей российской клиники лечения боли и с начала года начинают внедрять полученные знания на практике.

**В ЮГРЕ ВПЕРВЫЕ  
ПЕРЕСАДИЛИ ПЕЧЕНЬ**



Как рассказал заместитель главного врача по хирургии окружной клинической больницы Ханты-Мансийска Михаил Скоробогатов, орган пересадили 54-летней пациентке, которая уже 6 лет страдала неизлечимым заболеванием печени.

Орган пришлось ждать достаточно долго, ведь для того, чтобы его получить, как это не парадоксально звучит, нужно, чтобы погиб человек с хорошими показателями здоровья. Значимую для всей югорской трансплантологии операцию провели в феврале.

- Наша пациентка - невероятно позитивный и улыбчивый человек. Сейчас она чувствует себя хорошо, после операции показатели билирубина уже практически пришли в норму. Ориентировочно в конце этой недели мы планируем ее выписку домой, - пояснил хирург на встрече с губернатором Югры.

С первой успешной операцией по трансплантации печени Наталья Комарова поздравила врачей лично:

- У нас хороший повод для встречи. В феврале этого года в округе впервые была проведена трансплантация печени в окружной клинической больнице Ханты-Мансийска. Уверенна, что вы не остановитесь на достигнутом. Сейчас вы ищете путь к сердцу пациентов, уверенна, что это для вас абсолютно подвластно, - отметила глава региона.

Она вручила югорским врачам благодарственные письма губернатора за профессиональные достижения.

Отметим, что на счету у окружной службы трансплантологов сегодня - 30 донорских операций по пересадке почки и теперь уже первая успешная операция по пересадке печени. Следующим этапом развития трансплантации в округе станет пересадка сердца. Специалисты ведут активную подготовку к внедрению данного вида медицинской помощи в Югре.

ugra-news.ru

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ЗДОРОВЬЕ**



**Мы воспринимаем здоровье, как что-то само собой разумеющееся. Глаза смотрят, лёгкие дышат, сердце качает кровь и нам даже не приходит в голову поощрить организм за слаженную работу. Едим и пьём что попало, убиваем время за компьютером, спим по 4 часа... В юности это не кажется важным, понимание приходит лишь с возрастом, когда здоровье начинает шалить. Зачем ждать? Предлагаем к размышлению тридцать и ещё один факт, которые вы, возможно, не знали о здоровье.**

**7 фактов о том, что укрепляет здоровье**

**Объятия.** Обнимая перед сном любимого человека, вы помогаете телу расслабиться, а мозгу - перестать думать о проблемах. Это облегчает засыпание и делает сон спокойным и крепким.

**Кошки.** Люди, у которых в доме живут эти усатые террористы, почти в два раза реже имеют проблемы с сердцем, и втрое меньше подвержены инфарктам.

**Ходьба.** Ежедневные активные прогулки тренируют сосуды, лёгкие, мышцы, а по последним данным, сокращают риск возникновения рака груди на четверть.

**Апельсиновый сок.** Регулярное употребление этого напитка снижает вероятность развития остеопороза и является профилактикой ожирения.

**Мёд.** Натуральный продукт пчелиного труда улучшает деятельность мозга. Он способствует развитию памяти и концентрации, потому в равной степени полезен и взрослым, и детям.

**Море.** По статистике, люди, живущие на побережье, ведут более активный образ жизни и меньше подвержены стрессам. Потому они реже болеют, а их здоровье крепче, чем у жителей городов.

**Вода.** Миф о том, что организму в день требуется 8 стаканов, научно не обоснован. Но пить надо, когда хочется. Если вы чувствуете жажду, это говорит о том, что организм потерял жидкости на 1% от общего веса. Потеря 10% приводит к летальному исходу.

**7 фактов о том, что провоцирует болезни**

**Соль.** Чем выше её количество в рационе, тем больше вероятность сердечно-сосудистых заболеваний. Стоит снизить её потребление всего на четверть чайной ложки в сутки, как риск инфаркта сокращается вдвое.

**Недосып.** Ночной отдых менее 4 часов ведёт к сбоям в работе всего организма. А некачественный сон становится причиной ожирения.

**Одиночество.** Одно лишь присутствие в вашей жизни любимых и даже просто близких людей укрепляет иммунитет и снижает риск возникновения депрессий.

**Солярий.** Неутешительная статистика говорит, что развитие рака кожи, вызванного этим прибором, случается чаще, чем рак лёгких у курильщиков.

**Нелюбимая работа.** Учёные считают, что даже безработный человек более счастлив и психически уравновешен, чем тот, кто ежедневно с самого пробуждения и до вечера испытывает стресс от работы.

**Стерильность.** Присутствующие вокруг нас и непосредственно на нашем теле микроорганизмы заставляют иммунную систему быть в тонусе. Излишняя стерильность приводит к частым заболеваниям.

**Сидячий образ жизни.** Те, кто проводит в положении сидя более 3-4 часов ежедневно, сокращают себе жизнь на два года. И эта зависимость растёт в геометрической прогрессии.

**7 фактов о крепком здоровье**

**Жалуйтесь!** Люди, которые держат проблемы в себе, чаще пребывают в депрессии, испытывают тревогу, находятся в состоянии стресса.

**Идите в баню.** Если у вас нет проблем с сердцем, то регулярное посещение сауны и бани предотвратит их возникновение.

**Пейте чистую воду.** ВОЗ говорит, что более половины всех больничных коек в мире заняты пациентами, употребляющими нефильтрованную воду.

**Тренируйтесь...** хотя бы мысленно. 2-3 часа физической нагрузки в неделю укрепляют иммунитет. А американские учёные вынесли вердикт, что даже вообразив занятия в спортзале, вы заставляете кровь приливать к мышцам.

**Спите в темноте.** Даже небольшой ночник или лунный свет резко снижают выработку мелатонина. Это гормон сна, ответственный за его качество. Причём чтение перед сном с экрана телефона, компьютера, электронной книги с подсветкой имеет такой же эффект.

**Учитесь.** По результатам исследований, чем выше интеллектуальная активность, тем меньше риск возникновения заболеваний головного мозга. Доказано, что интеллект можно развивать всю жизнь.

**Будьте заняты.** На концах хромосом расположены структуры, активизирующие процесс старения. Их укорочение вызвано стрессами и... «ничегонеделанием».

Прогноз погоды с 15 марта по 21 марта

Пт 15 марта	Сб 16 марта	Вс 17 марта	Пн 18 марта	Вт 19 марта	Ср 20 марта	Чт 21 марта
-3° -5°	-6° -15°	-11° -15°	-5° -8°	-4° -6°	-1° -4°	-1° -5°



Подходи к людям с линейкой и начинай измерять их лицо. Если спросят зачем — говори, что ты лицемер.

Сначала я долго рассматривал, что это за повязка у нее на голове. Подошел поближе, оказалось — брови.

— Когда перешел на новую работу, сразу отучил коллег просить подвезти. — Как? — Ну подъезжаем к светофору, а я спрашиваю какой свет горит. Недельку так и больше не просят...

— Дорогой, дай мне денег, я свой кошелек дома забыла... — Вспоминай!

Сваливают все на искусственный интеллект лишь люди с отсутствием естественного.

После того, как в продажу поступили говорящие чайники, новейшее изобретение японцев, число пациентов психиатрических лечебниц резко увеличилось.

Жена говорит мужу: — Дорогой, к нам пришло много гостей, не хватает одного стула. Сходи к соседям, посиди пока у них...

— Ты кто такой? — Нудист. — Почему одетый? — Извращенец.

— Опять хочу блины с черной икрой. — Ты ела блины с черной икрой?! — Нет. Просто опять хочу.

Ну что, первый шаг к похудению сделан. Я потолстел.

Полицейский приходит домой. — Сынок, с днём рождения! Держи подарок — беспилотный летательный аппарат, как ты и просил! — Папа, но это же просто шарик!

Альфа Лиры	Египетский бог	Город в Чехословакии	Русская мера веса	...Дросини (город в Греции)	Столица Сенегала	Георг ...	Основатель Киева	Витаминный напиток
Атомосферные осадки	Буква кириллицы	Африканская антилопа	Ухудшение, ослабление	Решительная атака	Инсектицид	Звание	Строевой	Единица сопротивления
Нижняя часть чего-нибудь	"Животный пояс"	Не он и не она	П У Н Т И У С Т Т Р О С	И Ж Е А З О В О Т С С	Б Б Э Р Т Р У Д Л У К	Х О Р Е Й	О Т В Е Т Н А С К А Н В О Р Д В № 8 О Т 08.03.2019	Н А Я
Музыка ...-стоп	Часть лица	ТОКИО	ИОН	АКТ	Гуляка	Народная поэтесса Литвы	Гектар	Непоседа
"Кузница" открытий	Низменность	ЮРЕ	АТОС	НА А	Мимас	Г	БАНКНОТ	О ЯНА
Брат Кия и Хорива	Казачий начальник	Жен. имя	Когда я ем, я глух и ...	Драка польски	"Ступенька" горы	Марка самолета	Спорт. обувь	Город в Латвии
То же, что леопард	Иван из Ватикана	Войлок для ботинок	Дорожное происшествие	Высокая скала	Знак Зодиака	Строительная компания	Египет	Бирма 14-19 вв.
Муза истории	Позор, стыд	"... руку моет"	Языческий божок	Выделения кожных желез	Монарх	Персональный компьютер	Штраф, баскетбол	Кристи
"... Ланка"	Укольщик (мед.)	Снасть рыбака	Горы в Аппенинах	"... Капоне"	Свиное сало	Младший брат Исава	Обратное слово "давай"	

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ



**ОВЕН (21.03 - 20.04).**  
Сейчас самое время завершать накопившиеся дела, подводить итоги и отдавать долги. Кстати, неплохо было бы взять отпуск. Путешествие по жаркой экзотической стране может подарить незабываемые впечатления и, вдобавок, яркий роман. Тем же, у кого сейчас обычная рабочая неделя, важно сохранять душевное равновесие, так как возможны конфликты с коллегами и дополнительные требования от начальства. В конце недели старайтесь не принимать скоропалительных решений, попробуйте сперва всё как следует обдумать. Благоприятные дни: 19, 23; неблагоприятные: нет.



**ТЕЛЕЦ (21.04 - 21.05).**  
На этой неделе у вас появится шанс наверстать упущенные возможности в той сфере, которая для вас сейчас наиболее важна. А что это — работа или личная жизнь, решайте сами. Вы сможете проанализировать, как и по каким сценариям разворачиваются ваши отношения с людьми. И почувствуете, из каких элементов порой складывается ваша жизнь. Постарайтесь не поддаваться на эмоциональные провокации и не ввязываться в споры. В воскресенье будет предпочтителен пассивный отдых, позволяйте себе как следует выспаться. Благоприятные дни: 19; неблагоприятные: 23.



**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 - 21.06).**  
Успешная для вас неделя. Вас ждут любовные признания и романтика. Но вам придётся сосредоточиться и не позволять себе расслабляться для достижения важных целей. Понедельник закружит вас в водовороте приятных событий. Во вторник вы сможете войти в завидный рабочий ритм. Вашей кипучей деятельности не сможет помешать ничто. Будьте уверены в себе и чаще улыбайтесь. Благоприятные дни: 18, 22; неблагоприятные: 24.



**РАК (22.06 - 23.07).**  
Вам необходимо укреплять свой авторитет и беречь свою репутацию. Старайтесь меньше говорить и больше слушать. Не пытайтесь никому навязывать своё мнение, этим вы лишь оттолкнёте от себя единомышленников. В начале недели ваши смелые разработки и новые идеи будут отмечены начальством, и как следствие можно ждать повышение по службе. В четверг будет необходимо разобраться с незавершёнными бумажными делами, не отправляйте их в долгий ящик. В воскресенье придётся заняться накопившимися проблемами подрастающего поколения. Благоприятные дни: 21; неблагоприятные: 18.



**ЛЕВ (24.07 - 23.08).**  
Причиной неудач на этой неделе может стать ваша излишняя доверчивость и нежелание проанализировать ситуацию. Вы слишком долго вли себя примерно, пора дать выход внутреннему напряжению, но сделать это надо так, чтобы никто из окружающих не пострадал. В среду может возрасти ваше влияние на коллег, вероятны новые творческие контакты и интересные профессиональные предложения. Не помешает повышенное внимание к делам родных в выходные дни. Благоприятные дни: 20; неблагоприятные: 22.



**ДЕВА (24.08 - 23.09).**  
На этой неделе ваш успех будет зависеть от уверенности в правильности своего выбора и слаженности действий. На понедельник не стоит планировать что-либо основательное, будьте готовы действовать по обстоятельствам. Во вторник не рассчитывайте на других, всё делайте сами, а если не можете — строго контролируйте деятельность помощников. В этот день возможны обманы и искажение информации, постарайтесь этого избежать. В пятницу оставьте в стороне служебное рвение, оно не даст положительных результатов. Больше свободного времени посвящайте семье и детям. Благоприятные дни: 18, 23; неблагоприятные: нет.



**ВЕСЫ (24.09 - 23.10).**  
В начале недели на вас может свалиться много забот и мелких, но колких проблем. Однако чем больше бескорыстной поддержки вы окажете нуждающимся, тем позитивнее будут перемены в жизни. Начиная со среды, стоит придерживаться расписания и не опаздывать. До достижения желаемого результата останется совсем немного, поэтому не разбрасывайтесь и займитесь самым неотложным делом. Суббота — великолепный день для самообразования в любой области. Благоприятные дни: 22, 24; неблагоприятные: 20.



**СКОРПИОН (24.10 - 22.11).**  
На этой неделе сохраняйте спокойствие и уверенность в собственных силах. Профессиональные и финансовые дела улучшатся благодаря вашей настойчивости и самоотдаче. Появится желание изменить не только свой имидж, но и свое внутреннее состояние. Вас явно вдохновляет близкий человек. Будьте с ним открытвенны. Ваши любовные чувства взаимны. Инициативы вторника увенчаются успехом, если удастся обуздать нервозность и не работать сверх меры. В субботу, прежде чем что-то решать или предпринимать, проявите сдержанность и рассудительность. Благоприятные дни: 24; неблагоприятные: 21.



**СТРЕЛЕЦ (23.11 - 21.12).**  
В ближайшие дни рассчитывайте только на свои силы, так как помощь других может оказать вам «медвежью услугу», последствия которой трудно будет потом исправить. Зато вы сможете проявить себя. В четверг вас обрадуют позитивные события и интересные встречи. Суббота подходит для бесед с друзьями и семейных застолий. Воскресенье лучше посвятить отдыху в уединении. Благоприятные дни: 18; неблагоприятные: 19.



**КОЗЕРОГ (22.12 - 20.01).**  
На этой неделе, если вы соберётесь и решитесь, то будете способны совершить скачок в карьере. В понедельник вероятны ответственные переговоры и обретение новых деловых партнёров. Вы справедливо полагаете, что достойны большего. Но не берите повышенных обязательств, при нынешнем темпе работы, вам сложно будет их выполнить. Осуществить все ваши планы и замыслы будет не всегда просто, но, в принципе, при целеустремленности и упорстве — возможно. Благоприятные дни: 20; неблагоприятные: 23.



**ВОДОЛЕЙ (21.01 - 19.02).**  
Вам необходимо прислушаться к голосу рассудка, а не идти на поводу у своих желаний и страстей. В начале недели вы будете много общаться и знакомиться с новыми людьми. Постарайтесь произвести приятное впечатление с первых слов. Чтобы в четверг тайные недоброжелатели не застали вас врасплох, мобилируйте свой разум и силы и приготовьтесь отразить их атаки. В конце недели вы почувствуете повышенное жизненное тонус, а небольшие заминки в делах останутся в прошлом. Благоприятные дни: 19; неблагоприятные: 24.



**РЫБЫ (20.02 - 20.03).**  
На этой неделе плюсов и минусов в профессиональных и личных делах будет поровну, однако в целом неделя будет благоприятна, особенно — для творческих начинаний. Настраение и работоспособность будут на высоте, если вы уясните для себя определенную цель и поймаете кураж. В личной сфере не исключены авантюрные мотивы, которые вскоре могут превратиться в целую мелодию, под которую вам придётся плясать. Однако, если вы попытаетесь обуздать свое упрямство, то вполне сможете сохранить в семье мир и покой. Благоприятные дни: 23; неблагоприятные: 19.

ИЗДАТЕЛЬ И УЧРЕДИТЕЛЬ:  
ИП Валева 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.Валева  
ВЕРСТКА: Э.А.Валева

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: 07.03.2019 по графику — в 18.00, фактически — в 18.00. Мнение авторов публикаций может не совпадать с мнением редакции. Письма не рецензируются и не возвращаются. Рекламуемые товары подлежат сертификации, услуги — лицензированию. Отпечатано в ООО «Сургутская типография» по адресу: 628400, Тюменская обл., ХМАО, г. Сургут, ул. Маяковского, 14. Заказ №Г-533. Тираж 2000 экз. Цена свободная.