

КРУПНЫМ ПЛАНОМ**Магазины из прошлого**

Торговые павильоны еще советской эпохи на ул. Маршала Жукова через месяц снесут

4**ГОРОДСКАЯ СРЕДА****Для собак и людей**

О том, как депутаты помогли жителям 10 мкр. обустроить место для выгула и дрессировки домашних питомцев

5**ЗОЖ****Отчаяние сладкоежек**

Почему нас так тянет на сладкое, как снизить дозу сахара, чем его заменить и как отказаться от него совсем?

6

Общественно-политический еженедельник Самотлор • Экспресс

Издается с 7 мая 1993 года

№ 28/905 от 28 июля 2017 г.

НАША ГАЗЕТА
в социальных сетяхwww.facebook.com/samotloexpresswww.vk.com/samotloexpress**КОРОТКОЙ СТРОКОЙ**

В ЗАГСы Югры за первое полугодие 2017 года подали в три раза больше года электронных заявлений чем за весь 2016 год. Через единый портал государственных услуг поступило почти 1,5 тысячи заявлений на регистрацию брака.

О бщественники Югры промониторят рост платежей за жилищно-коммунальные услуги после планового повышения тарифов. По их мнению, это позволит выявить и устранить случаи сверхнормативного повышения

Т рагедий на воде этим летом в Нижневартовске пока не зарегистрировано. Однако сотрудники МКУ «Управление по делам ГО и ЧС» настоятельно рекомендуют отдыхающим вблизи водоемов соблюдать правила безопасности.

Р ейсы компании S7 Airlines в Новосибирск из Нижневартовска и обратно будут отправляться по понедельникам, средам, пятницам и воскресеньям. Перелет на комфортабельных Airbus A319 и Embraer 170-LR займет меньше двух часов. Все рейсы утренние.

В Югре набирает обороты проект Общероссийского народного фронта «Генеральная уборка». В округе уже ликвидировано 36 несанкционированных мест складирования мусора. На сайте ОНФ в ХМАО на интерактивной карте отмечены 427 свалки в 13 муниципалитетах.

П редпринимателей Нижневартовска приглашают принять участие в ежегодных конкурсах «Лучший товар Югры-2017» и «Лидер бизнеса Югры-2017». Подробности на официальном сайте Департамента промышленности ХМАО – Югры в разделе «Деятельность».

Н а территории города Нижневартовска проведен 61 замер мощности дозы гамма-фона. Максимальный зарегистрированный уровень составил 0,11 мкЗв/ч. Средний уровень дозы гамма-фона составил 0,10 мкЗв/ч. Радиационная обстановка на территории города стабильно благоприятная.

П рибыль банков РФ побила исторический рекорд, превысив 750 млрд рублей. В прошлом году она выросла в пять раз, отмечают финансовые аналитики.

К урортный сбор с россиян начнут взимать с 2018 года. Закон принят. Налог будут брать с туристов за пользование курортной инфраструктурой в Крыму, Алтайском, Краснодарском и Ставропольском краях. Его сумма не должна превышать 100 рублей с человека в сутки.

Теперь ты – студент!

Приемная кампания в высших и средних учебных заведениях Нижневартовска близится к завершению. Сотням абитуриентов осталось дожидаться официального зачисления

ВЫБИРАЯ БУДУЩЕЕ

Яна Ишбулдина

- Я подавал документы в наш госуниверситет на три направления подготовки по программам бакалавриата: «Электроэнергетика и электротехника», «Информатика и вычислительная техника» и «Менеджмент». Результаты еще не известны. Волнуюсь, если честно. Но, надеюсь на лучшее, – делится с «СЭ» один из многочисленных пока еще абитуриентов Владимир Н.

Выбирая свое будущее, он не определился с профессией наверняка и поэтому подал документы на несколько различных направлений в надежде поступить «на бюджет». Стоит отметить, что в Нижневартовский государственный

университет в этом году поданы уже более 2 500 заявлений о поступлении. Самые популярные направления: «Электроэнергетика и электротехника», «Нефтегазовое дело», «Архитектура», «Информатика и вычислительная техника».

Напомним, что порядок приема в вузы для абитуриентов, поступающих в 2017-2018 учебном году такой же, как и в предыдущие годы. Любой абитуриент может направить документы, выбрав для поступления до пяти вузов и до трех направлений подготовки в каждом из них.

В НВГУ план приема на бюджетные места на 2017-2018 учебный год – 370 человек. Из них 258 мест – по программам бакалавриата и 112 мест – на магистерские программы. Ждать результатов и официального зачисления поступающим в НВГУ осталось недолго. Уже в

первые дни августа, 3 и 8 числа, станет известно, кто занял бюджетные места и сможет с уверенностью сказать: «Теперь я – студент!». Для тех, кто будет учиться платно, итоги станут известны 28 августа.

В популярном среднем учебном заведении нашего города – Нижневартовском нефтяном техникуме – на сегодня 1 938 поданных заявлений. Из них 1 819 – на очную форму обучения, 119 – на заочную. Бюджетных мест в этом учебном заведении 318. Самыми «модными» направлениями, как и прежде, остаются «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений», «Бурение нефтяных и газовых скважин», «Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям)».

Окончание на стр. 3

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ НА ВЫХОДНЫЕ

29 июля, суббота



температура воздуха
ночью: +14°...+16° днем: +23°...+25°
ветер: СЗ 2-4 м/с
давление: 749 мм рт.ст.

30 июля, воскресенье



температура воздуха
ночью: +13°...+15° днем: +24°...+26°
ветер: С 2-4 м/с
давление: 753 мм рт.ст.

«Самотлор-экспресс» принимает
БЕСПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ
от населения по тел. 8 (3466) 49-13-17

ГЛАС НАРОДА

РОСКОШЬ ИЛИ
СРЕДСТВО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ?

Современная жизнь требует оперативности и мобильности. Поэтому нынче почти у каждого гражданина России есть автомобиль. Машина в наше время стала незаменимой в обычной жизни и одновременно стильным аксессуаром. Во-первых, она экономит важные ресурсы – время и силы. Во-вторых, большой выбор «моторов» порождает своего рода конкуренцию среди автоцентров и заставляет последних держать марку. Так что же такое машина для современного человека: роскошь или средство передвижения? Этот вопрос «СЭ» адресовал жителям Нижневартовска.

КАРИКАТУРА В ТЕМУ



Алексей Мельник:

- Современные реалии таковы, что чем дороже машина, тем больше ты должен банку. А это невыгодно. Поэтому для меня машина – это, конечно же, средство передвижения.

Евгений Шаймуратов:

- Справляться с ежедневными делами мне помогает «железный конь». Мой автомобиль недорогой, зато надежный. Я считаю, что крутизна «тачки» не имеет значения. Машина, это, прежде всего, средство передвижения.

Гюзель Юсупова:

- Прошли те времена, когда машина считалась роскошью. Думаю, сегодня для большинства автомобилей – незаменимый помощник в ежедневных делах.

Виолетта Иванова:

- Машина является средством передвижения, но только тогда, когда в ней действительно нуждаются. А если, к примеру, богатый муж купил себе машинку для статуса и престижа, это уже роскошь. Эти понты не про нас.

Данил Шаемов:

- Считаю, если машина стоит больше 10 млн рублей, то это, бесспорно, роскошь. Если меньше – средство передвижения.

Рамиль Гилямов:

- Если машину покупать для того, чтобы просто ездить без определенной цели, то это, конечно, роскошь. А если вы покупаете очень дорогую машину, чтобы показать свою состоятельность, то это уже сумасшествие.

Руслан Низаев:

- Я ежедневно на машине еду на работу, поскольку она далеко от места моего проживания. Поэтому для меня, автомобиль – это средство передвижения.

Александра Позднякова:

- Автомобиль – это палочка-выручалочка в повседневных делах. Всюду можно успеть. Самостоятельно «затаривать» холодильник, например, намного удобнее, если есть машина.

Спрашивала
Яна Ишбулдина

Чуть меньше, но качается и не кончается

НЕФТЬ

В Югре за половину 2017 года добыли меньше нефти, чем за половину 2016 года. Разность составляет 2,915 млн тонн, подсчитали в Агентстве нефтегазовой информации.

В 2016 за первое полугодие в Югре добыли 118,933 млн тонн нефти, а в этом году – 116,018 млн тонн. При этом по бурению недропользователи превысили прошлогодний результат – 8 556 км в 2017 против 7 721 км год назад. То же и с количеством новых скважин: в этом году ввели уже 2 094 скважины, тогда как в прошлом году за шесть месяцев – 1 982.

Отметим, абсолютный показатель добычи нефти в Югре непрерывно падает с 2007 года, когда она составила 278,4 млн тонн. Об этом говорят данные научно-аналитического центра имени В.И. Шпилемана. В то же время добыча по России растет: от 491,3 млн тонн в 2007 году до 547,5 млн тонн в 2016.



Вырастут к концу лета

ЦЕНЫ

Яна Ишбулдина

Бензин чаще дорожает, чем дешевеет. Вот и к концу нынешнего лета, по прогнозам аналитиков, он дорожает на 37-40 копеек. Некоторая дополнительная прибавка к ценнику возможна в августе-сентябре, в момент сезонного всплеска потребления. А в целом за год, согласно расчетам специалистов, увеличение цен на автозаправках составит порядка 4-7%.

В июне, по данным портала «Колеса.ру», средний ценник литра бензина АИ-95 в

России превысил отметку в 40 рублей. Тогда эксперты отметили подорожание бензина марки АИ-92 и дизельного топлива. В Нижневартовске рубеж в 40 рублей на 95-й пока не пройден. Ценники на горючее не переписывались уже несколько дней.

Так, по данным на 24 июля на АЗС «Потенциал» литр 95-го стоил 36,5 рубля, 92-го – 34,9 рубля, дизтоплива – 35,7 рубля. На заправках «ОКИС-С» 95-й отпускали по цене 38,4 рубля, 92-й стоил 41,1 рубля, дизтопливо – 39,4 рубля. На заправочной станции «ГР» цены были такими: 95-й по 37,2 рубля, 92-й по 35,2 рубля.

Наши – лучше многих

РЕЙТИНГ

Больше всего работой коммунальных служб в России довольны жители Нижневартовска: горожане высоко оценивают качество уборки территории, регулярный вывоз мусора и считают, что службы ЖКХ поддерживают идеальный порядок. Таковы результаты опроса портала Domofond.ru, проведенного среди 258 тысяч россиян, проживающих в ста крупнейших городах. Также в тройку лидеров попали Сургут и Набережные Челны.

Среди аутсайдеров – Махачкала, Архангельск и Шахты. В среднем по стране участники опроса поставили коммунальным службам пять баллов из десяти.

Разница между лидерами и аутсайдерами рейтинга оказалась незначительной – всего 2,7 балла. Нижневартовск, занимающий первое место, получил оценку в 6,8 балла, а Махачкала, оказавшаяся сотой, – 4,1 балла. Из крупнейших городов в топ-10 рейтинга попала только Москва, занявшая седьмое место. Санкт-Петербург – на 11-м, Казань – на 17-м, Новосибирск, Красноярск и Екатеринбург – на 20-м, 27-м и 42-м соответственно. Остальные миллионники расположились в нижней половине списка.

Как пишут «Известия», в первой десятке городов положительную динамику по сравнению с прошлым годом показали Сургут (с третьего места он переместился на второе), Тюмень (с седьмого – на четвертое), Чебоксары (с девятого – на восьмое) и Москва (с десятого – на седьмое).

Если потерялся Дружок...

БУДЬТЕ В КУРСЕ

В 2017 году на основании муниципального контракта по результатам проведения открытого электронного аукциона отлов и содержание безнадзорных и бродячих домашних животных на территории Нижневартовска осуществляет ООО «Служба отлова безнадзорных животных».

В случае потери животного или принятия решения завести питомца, граждане могут еженедельно (по пятницам с 13 до 16 часов, по субботам с 9 до 11 часов) посетить вольеры временного содержания отловленных животных. Они располагаются по адресу: г. Нижневартовск, ЗПУ, панель 25, улица 2П2, дом 68, строение 5 (направление РЭБ флота). Телефон для справок 8-900-042-87-07.

Предельный срок пребывания бродячих домашних животных в пункте временного содержания – не более шести месяцев, сообщает департамент ЖКХ городской администрации.

Также на официальном сайте органов местного самоуправления города Нижневартовска (www.n-vartovsk.ru) в разделе «Информация для граждан / Жилищно-коммунальное хозяйство / Безнадзорные животные / Фотографии безнадзорных животных» регулярно размещаются фотографии отловленных безнадзорных животных для поиска хозяев или желающих завести питомца.

По всем интересующим вопросам граждане города могут обращаться в оперативно-информационный отдел департамента жилищно-коммунального хозяйства администрации города по телефонам: (3466) 62-36-96, 41-79-00.

Новый подход к ТКО

ПРАВИЛА ИГРЫ

Югру ждет переход на новую систему обращения с твердыми коммунальными отходами. Этот вопрос в ходе рабочей встречи губернатор округа Наталья Комарова обсудила с главами муниципалитетов.

В настоящее время в регионе ответственность за сбор и транспортировку отходов несут органы местного самоуправления, а за обработку, утилизацию, обезвреживание и захоронение отвечают окружные власти.

В Югре утверждена территориальная схема обращения с отходами. Ее электронная модель позволила просчитать предварительную структуру единого тарифа и определить зоны деятельности регионального оператора. В результате их получилось две – южная и северная. На новую систему организации обращения с ТКО планируется переходить поэтапно до 2019 года. При этом муниципалитеты должны привести свои правила благоустройства, генеральные схемы санитарной очистки, а также пересмотреть расположение контейнерных площадок.

«Алеша» будет
весь в цветах

РЕКОНСТРУКЦИЯ

Капитальный ремонт монумента Покорителям Самотлора выходит на финишную прямую. Подрядчик продолжает укладку тротуарной плитки вокруг памятника нефтяникам-первопроходцам. За последнюю неделю выложено более 200 кв. м. Всего проложено 741 кв. м брусчатки, 211 кв. м бортового камня. Гранитные плиты с высеченными на них именами тех, кто осваивал Самотлорское месторождение, готовы на 100%. Сейчас их доставляют в город. Строители намерены приступить к установке освещения.

Готовность объекта составляет 80% от запланированного объема работ. До 15 августа, согласно условиям контракта, работы на площадке должны быть закончены.

В завершение подрядчику предстоит провести озеленение территории. Для того, чтобы устроить вокруг «Алешки» цветущий сад, будут высажены около 10 тысяч цветов и саженцы деревьев.

Добавим, что капитальный ремонт монумента Покорителям Самотлора ведет фирма ООО «Ударник». Ход работ на контроле городских властей.

Одна такая

СТРОИТЕЛЬСТВО

Новая школа в 18 микрорайоне (район ул. Романтиков) позволит разгрузить четыре существующих.

Детали строительства первой очереди образовательного учреждения обсудил в ходе еженедельного совещания заместитель главы города Нижневартовска по строительству Виктор Ситников с представителями застройщика и заказчиками строительства школы.

Как заверили представители подрядной организации ООО «Истеко», строительство социально значимого объекта идет по графику. Объект возводят из экологически чистых материалов с применением энергосберегающих технологий. Большая часть необходимых материалов доставлена, остальные конструкции поступят в течение недели. Поставки осуществляются без задержек. Ежедневно на площадке трудятся 62 человека.

К настоящему моменту полностью возведены стены первого блока. Приступаем к кровле. Что касается внутренней отделки, то штукатурные работы остались на последнем четвертом этаже здания, уже проложена электрическая проводка. В ближайшее время приступаем к проведению сетей водопровода и теплоснабжения. До конца августа в первом корпусе будут установлены окна, – рассказал генеральный директор предприятия ООО «Истеко» Камил Талибов.

До начала отопительного сезона (не позднее 1 октября) строители должны провести к первому корпусу все необходимые коммуникации и подать в помещение тепло. Придерживаться такого графика подрядчику настоятельно рекомендовал заместитель главы города по строительству Виктор Ситников.

Первая очередь учреждения включает административный и ученический корпусы.

Строители уже готовы к следующему этапу – демонтируют кран для перехода на строительство второй очереди школы. По словам Виктора Ситникова, проект строительства второй очереди школы будет готов в ближайшее время. До конца 2017 года планируется провести конкурс для определения подрядной организации, которая займется возведением второго корпуса учреждения. Завершить работы должны до 1 сентября 2019 года.

Напомним, что школа рассчитана на 1 725 мест (первый корпус на 825 учащихся, второй – на 900 школьников). Такое количество мест позволит разгрузить четыре существующие школы, которые принимают учеников, живущих в новых микрорайонах за ул. Ханты-Мансийской.

Как сообщили в департаменте образования администрации города, особое внимание при проектировании школы уделено созданию универсальной безбарьерной среды: будут установлены пандусы, лифты, подъемные платформы. Школа будет работать в одну смену. Во внеурочное время помещения учреждения планируется использовать как центр дополни-



тельного образования, которого так не хватает в новых микрорайонах. По своему проекту будущая школа уникальна. В ней будет реализован целый комплекс современных образовательных идей.

Так как школа будет первой в Восточном планировочном районе города, то предполагается сделать ее центром занятий творчеством, спортом и другими видами досуговой деятельности. Новый стандарт образования предусматривает занятия вне классов – кружки, спортивные секции, различного рода творческие занятия. Для этого в школе оборудуют комплекс лабораторий и студий для внеурочной деятельности: студия дизайна, издательский центр, школьная телестудия, многофункциональный актов зал.

Для организации научно-исследовательской деятельности обучающихся в школе будут созданы проектная лаборатория начальной школы, профильные инженерно-технологический и медико-биологический классы. Для занятий спортом в школе оборудуют бассейн, универсальные спортзалы, малый спортивный зал. Учащиеся смогут заниматься спортом более чем по 15 направлениям.

Добавим, что образовательное учреждение возводится по федеральной программе и включено в реестр типовых школ.

Для справки. Финансирование строительства школы ведется из нескольких источников. Стоимость возведения первой очереди объекта – 585 млн рублей, из них 205 млн рублей – средства ПАО «Роснефть» (в рамках Соглашения о социально-экономическом развитии между правительством ХМАО – Югры и ПАО «Роснефть»).

На борт самолета – по новым правилам

ПЕРЕВОЗКИ

Новые авиационные правила, предложенные Минтрансом, предусматривают минимальный вес ручной клади в 5 кг. Также приводится перечень вещей, которые пассажир может взять с собой на борт, помимо ручной клади, без дополнительной платы. В нем остались дамские сумки, портплед с костюмом и детское питание для ребенка. А вот зонты, трости, верхняя одежда, мобильный телефон, фотоаппарат, видеокамера и портативный компьютер из списка вещей, которые пассажир может взять с собой на борт без дополнительной платы, исчезли, сообщает РИА Новости.

При этом пассажиры, купившие возвратные билеты, сохранят возможность бесплатно провезти не менее 10 кг багажа.

Проект изменений в федеральные авиационные правила был размещен на сайте regulation.gov.ru. Предполагается, что они вступят в силу после одобрения Советом Федерации и подписания президентом закона об отмене провоза бесплатного багажа в случае покупки невозвратного авиабилета.

Накануне комитеты по экономической политике и законодательству Совфеда отклонили документ, отметив, что введение нормы о платном багаже может привести к удорожанию билетов. Позднее комитет по экономической политике все же поддержал законопроект. Еще ранее его одобрила Госдума.

Как отмечают пользователи социальных сетей при обсуждении новых правил, на практике это новшество ударит именно по внутренним рейсам, поскольку пассажир, вылетающий за границу, сможет воспользоваться рейсом международной компании, где многие предметы все еще входят в список вещей, за которые не придется платить, поднимаясь на борт. «Видимо следующим шагом станут платные демонстрация и использование кислородных масок», иронично комментируют пользователи социальных сетей.

Теперь ты – студент!

ВЫБИРАЯ БУДУЩЕ

Окончание. Начало на стр. 1.

– Для себя я принял решение не идти в 10-й класс. А сразу после 9-го пойти в техникум и получить востребованную для нашего региона специальность – бурильщик, – рассказал «СЭ» абитуриент ННТ Виктор С. Он планирует получить профессию и остаться работать в родном городе.

Кстати, в Югре приезжает больше выпускников вузов, чем уезжает. Каждый год в ХМАО прибывает почти 7 тысяч выпускников вузов, что на 3 тысячи 500 человек больше, чем тех, кто уезжает. Об этом говорится в исследовании Высшей школы экономики «Где учиться и где работать: межрегиональная мобильность студентов и выпускников университетов».

При этом авторы исследования отмечают уникальность округа: в Югре наблюдается значительный отток выпускников высших учебных заведений, но, в то же время, среди трудоустроенных выпускников вузов в самом регионе велика доля приезжих. Исследователи из ВШЭ разделили все регионы на несколько групп. Тюменскую область отнесли ко второй – регионы, куда едут учиться, но после окончания вуза уезжают работать в другие места. Югра очутилась в четвертой группе – в этой группе находятся регионы, из которых наблюдается значительный отток выпускников. Ямалу же и вовсе не повезло: на полуострове есть только филиалы других университетов и поэтому в исследование он не был включен.



ПОРОК – ЗА ПОРОГ!

С ЦИФРАМИ НЕ ПОСПОРИШЬ

В России смертность от алкоголя упала почти вдвое по сравнению с 2012 годом и составила 5,6 на 100 тысяч человек (в 2012 году составляла 11,4 на 100 тысяч человек), а объем потребления алкоголя упал с 12,4 до 10,3 литров на душу населения, сообщает ТАСС.

Однако издание «Газета.ru» приводит данные Роспотребнадзора на январь 2016 года, что в России от алкоголя ежегодно умирают около полумиллиона россиян. «500 тысяч смертей от алкоголя ежегодно – это как если бы каждый год уходило из жизни, например, все население Липецка. И это нам еще говорят, что число жертв алкоголизма идет на спад», – сообщает издание. Таким образом, хоть и отмечается тенденция к снижению смертности от алкоголя, цифры все равно приводят в ужас.

При формировании стратегии здорового образа жизни на период до 2025 года Минздрав рассматривает ограничение продажи алкогольной продукции. Стоит отметить, что вся борьба с алкоголизмом сводится к одним только запретам, а не к просвещению и пропаганде здорового образа жизни. Запрет на продажу алкоголя в ночное время работает условно, для его обхода уже придуманы многие способы: заказ алкоголя по интернету; продажа мимо кассы, чеки просто пробуют в разрешенные часы и так далее. В итоге тот, кто не может прожить без алкоголя, в любом случае найдет, где его достать. Исходя из этого, можно сделать выводы, что самым эффективным, хоть и долгим и трудным способом является именно формирование общественного мнения о правильном и здоровом образе жизни – проанализировала ситуацию «Газета.ru».

Издание также отмечает, что большинство больных алкоголизмом в России – это бедные, безработные и бомжи. И алкоголизм – это не причина, а часто, наоборот, следствие. В России меньше стали пить из-за повышения уровня жизни до начала кризиса в 2014 году, ведь большинство россиян злоупотребляют именно «не от хорошей жизни». Но сейчас рост безработицы и падение доходов населения работают, скорее, на возможный новый всплеск алкоголизма.

ПЬЯНАЯ ШУТКА

В Нижневартовске 44-летний нетрезвый мужчина перепугал пассажиров рейсового автобуса. Находясь в салоне общественного транспорта, сначала он поскандалил, а затем заявил, что в автобусе заложено взрывное устройство. Ему поверили. Все пассажиры были эвакуированы, прибывшие полицейские и кинологи провели обследование автобуса на наличие взрывчатых веществ. В результате взрывных устройств не выявили. Злоумышленник был снят с общественного транспорта и доставлен в отдел полиции для разбирательства. Задержанный раскаялся в содеянном, объясняя свое поведение алкогольным опьянением.

В настоящее время в отношении вартовчанина возбуждено уголовное дело по признакам преступления. Ему грозит наказание в виде лишения свободы на срок до трех лет.

До сих пор сурового наказания телефонным террористам удавалось избегать. Так, например, к исправительным работам на один год с удержанием части заработной платы в доход государства был приговорен 32-летний мужчина, который сообщил о готовящемся взрыве в одном из домов по ул. Ханты-Мансийской. Он также был в состоянии алкогольного опьянения. Полицейские Нижневартовска оперативно устанавливали личности телефонных террористов.

Магазины из прошлого

Торговые павильоны еще советской эпохи на ул. Маршала Жукова работают последний месяц

Татьяна Шлыкова
Яна Ишбулдина

Час Икс пробил

- Где же мне теперь купить клеенку для кухонного стола? – вопрошает растерянная пенсионерка, заглянув в мебельный отдел, с удивлением обнаружив замок на соседнем магазинчике по адресу: ул. Маршала Жукова, 1а. Это был хозяйственный отдел, там же продавалась посуда. Он уже закрылся. Остальные три павильона – два мебельных и магазин одежды – еще работают. Официально им дали срок до 1 сентября. Затем их снесут.

Старожилы помнят: в начале 80-х в этих четырех павильонах (напротив Телекома), каждый площадью порядка 240 кв. метров, были четыре отдела: посудный, овощной, мебельный и обувной. В 90-х здесь остались лишь мебель, хозтовары и одежда.

- Когда в 1998 году мы взяли магазин в аренду, нас предупредили сразу, что снести павильоны могут в любое время. По сути, все эти годы мы так и работали, ежегодно ожидая уведомления. И конечно, вкладываться в обустройство было не резон. Но все это время мы содержали здания павильонов, крашили, убирали территорию вокруг. Все-таки в центре города,

Они казались «непотопляемыми» и стали самыми «долгоиграющими» из всех нижевартовских магазинов почти с начала 80-х годов. В народе их прозвали «синенькими», «вагончиками», «брежневскими», «деревяшками» и почему-то «три поросенка». Даже в силу своей непафосности эти торговые точки на ул. Маршала Жукова все это время пользовались спросом у покупателей. Свою роль сыграло удобное месторасположение – все-таки центр города, завидная, по меркам торговых точек, проходимость, а также специфичный формат «тысячи мелочей». Каждый нижевартовец хоть однажды здесь что-нибудь да приобрел.



Переменам – быть!

По последней информации, после сноса на месте синеньких павильонов построят храм. Если так – дело хорошее. Грустим ли мы, уважаемый читатель, публикуя этот материал, о том, что закрываются магазины практически еще советской эпохи? Конечно, нет. Переменам – быть!

В городе, который занимает второе место по обороту розничной торговли среди муниципальных образований округа и характеризуется отличной развитой инфраструктурой потребительского рынка, нет недостатка торговых площадей. Только за последние годы построено немало крупных современных торговых центров, где внедряются прогрессивные формы продаж, а делать покупки – уже стиль жизни большинства горожан. По официальным данным, только за 2016 год торговые площади в Нижневартовске увеличились на 52,2 тысячи кв. м, обеспеченность торговыми площадями составила 929,2 кв. м на тысячу жителей, что состав-



мы старались соответствовать, как могли, – рассказывает предприниматель Надежда Марковна Кудряшова. Она хозяйка мебельного салона, под который были отданы сразу два павильона. Начинала работать здесь же еще продавцом в 80-х.

Час Икс пробил в начале июня. Индивидуальных предпринимателей уведомили о предстоящем сносе и дали на завершение дел месяц.

- Мы посоветовались и коллективно попросили продлить срок до 31 августа. Нам пошли навстречу. На днях о предстоящем сносе официально уведомили свой коллектив: это продавцы, сборщики мебели. В новый магазин перейдут не все сотрудники, – пояснила Надежда Марковна.

Этот мебельный салон переедет в район новостроек, на ул. Героев Самотлора, 25. По словам Кудряшовой, торговая площадь там сравнительно меньше – всего 97 кв. метров. Поэтому еще один магазин будет работать в старой части города.

- Да, нам грустно уезжать отсюда, – признается продавец

Наталья Садикова, – здесь почти целая часть жизни прошла. Грустно терять своих постоянных покупателей. Многие из них сожалеют. Но мы убеждаем себя, что перемены всегда к лучшему. И надеемся, что наши покупатели найдут нас и по новому адресу.

На финише

В павильоне, где торгуют одеждой, работают два субарендатора – индивидуальный предприниматель Мила Васильевна Любая и Мария Семеновна Нешатаева. Их хорошо знают многие вартовчане, делавшие здесь покупки. В «синеньком» Мила Васильевна работала с 2000 года, Мария Семеновна – с 1999 года.

Отечественный трикотаж хорошего качества, блузки, юбки, теплые вещи – М.В. Любая отлично разбирается в одежде. Сюда многие покупательницы приходили не просто за очередной обновкой, но и за советом или подсказкой по фасону и стилю. А женщины пожилого возраста знали наверняка, что именно здесь можно купить теплый байковый халат, удобное платье с длинным рукавом или простенькую х/бшную ночную рубашку.

- Мы всегда работали по договорам с российскими фабриками. Фасон, качество и цена – то, на что мы всегда ориентировались в первую очередь, – рассказывает Мила Васильевна. – Среди наших постоянных покупателей не только бабушки-старушки, но и знатные модницы, дамы всех возрастов.

Кстати, именно так, «Знатные дамы», будет называться

магазин, куда переезжает отдел женской одежды из «синеньких» павильонов. Он тоже разместится в районе новостроек по адресу: ул. Мира, 93.

А вот отдел детской одежды ликвидируется.

- Мы приняли решение закрыть бизнес, – признается Мария Семеновна Нешатаева. – Теперь дело продолжит сын. У него собственный магазин детской одежды «Golden baby» на ул. Мира, 98. У нас все эти годы тоже были свои постоянные покупатели. Даже несколько поколений. Среди них, к примеру, были те, для кого в нашем отделе однажды купили комплект для выписки из роддома. А потом они и сами сюда захаживали, чтобы приобрести что-нибудь из вещей уже для своих детей...

Мелочь, а важно

Чем брали покупателей «синенькие» павильоны на ул. Маршала Жукова? Да мелочевкой и брали. В этом их специфичность. Обычно с мелкими товарами работать хлопотно, мало кто желает заниматься их продажей. Здесь же всегда можно было приобрести почти все необходимое в хозяйстве: ситечко, вешалку, простую табуретку, подставку или какой-то важный шурупчик и многое другое.

«Да нынче все можно найти, например, в торговом центре «Полигон», – скажет продвинутой покупатель. Можно. Но для пенсионера обойти тот же «Полигон», где бутики расположены на нескольких этажах, дело непростое. А здесь порог перешагнул и ты уже в торговом

зале, почти у прилавка. Купить необходимое можно было мимоходом, заглянув в любое время, работали магазины без перерыва и выходных.

Еще брали ценами. Они здесь всегда были не самыми высокими в городе. Товар предприниматели наловчились заказывать напрямую у производителей, на фабриках. И высокой наценкой никогда не увлекались. К примеру, нередко мебель пенсионерам соглашались доставить и вовсе бесплатно. Просто потому что «свои».

ЧТО БУДЕТ НА ЭТОМ МЕСТЕ ПОСЛЕ СНОСА ТОРГОВЫХ ПАВИЛЬОНОВ?

Вячеслав Юрьевич ПРОКОФЬЕВ, начальник управления архитектуры и градостроительства администрации г. Нижневартовска:

- В настоящее время разрабатывается проект планировки территории данного участка в районе ул. Маршала Жукова для возможности размещения храмового комплекса. Предусмотрено благоустройство территории и размещение общей автостоянки со стороны ул. Омской. Как только проект будет выполнен, его вынесут на публичные слушания для обсуждения.

Кстати, весь август в «синеньких» павильонах скидки. Даже мега-скидки – от 50% до 70%. Предприниматели пытаются реализовать оставшийся товар по максимуму. Здесь уже практически все стеллажи и витрины в бирках, оповещающих о распродаже.

- Один из самых задаваемых вопросов покупателями: когда у вас скидки? Вот теперь у нас скидки почти на все и весь июль-август, время пришло, – улыбается Мила Васильевна Любая.

лет 119,3% к нормативу (779 кв. м на тысячу жителей). Так что отсутствие четырех павильонов, конечно же, не скажется на общем состоянии торговли в городе.

Просто Нижневартовску уже без малого полвека, и вполне уместно говорить об истории города. А «синенькие» торговые павильоны на ул. Маршала Жукова – несомненно, ее эпизод, который совсем скоро останется лишь в воспоминаниях вартовчан. И в прошлом нашего города.

Для собак и людей

Депутаты помогли обустроить место для выгула и дрессировки домашних питомцев в 10 микрорайоне

В 10 микрорайоне открылась первая в городе площадка для выгула собак, соответствующая всем нормам Правил и Концепции благоустройства города Нижневартовска. Создали и обустроили ее жители близлежащих домов при поддержке депутата городской думы, предпринимателя Руслана ХУЗИНА.

✎ Андрей Бондарев

Площадка размером 600 квадратных метров, обнесенная зеленым забором из сетки-рабицы, вынесена за территорию микрорайона и расположена на небольшом пустыре недалеко от проезжей части на улице Северной, напротив домов № 76 и 76а. На территории площадки установлены искусственные препятствия и снаряды для тренировки и дрессировки собак. На ограждении висит табличка с правилами использования: владельцы животных обязаны поддерживать санитарное состояние площадки, убирать за своими питомцами и соблюдать тишину с 23 до 7 часов, несмотря на то, что расстояние до ближайших домов значительно превышает положенные нормативами 25 метров, собачники должны заботиться о покое своих соседей. Также правилами запрещается выгул собак лицам в нетрезвом состоянии.

От идеи до воплощения

История появления этой площадки будет интересна всем, кто захочет устроить нечто подобное у себя в микрорайоне. Поэтому расскажем ее подробно.

Идея обособленного места для выгула домашних животных возникла у владельцев собак из близлежащих домов еще в 2015 году. Собрали инициативную группу, которую возглавили обладатели породистых животных – работник ЗАО «Коммунальник», хозяин крупного добермана Валерий Галактионов и юрист Татьяна Вагайцева, у которой в семье живет маленький карликовый пинчер. К ним присоединились другие энтузиасты. Тех, кто страдал от отсутствия места, где можно отпустить с поводка свое животное без риска для окружающих, и при этом постоянно получал свою порцию ворчания от соседей, оказалось довольно много. Решили сброситься деньгами и сделать площадку для себя и для других. Но все оказалось не так-то просто. От идеи до воплощения ее в жизнь прошло почти два года.

Создав инициативную группу, мы разместили объявления с представителями ЖЭУ, чтобы собрать мнение граждан по этому вопросу, выслушать предложения, определить место расположения площадки и впоследствии согласовать документацию для ее строительства, – рассказывает представитель инициативной группы Татьяна Вагайцева. Было определенное недопонимание со стороны некоторых жителей, которые не сталкиваются с данной проблемой в повседневной жизни, у которых нет собак. Но нам казалось, что все должны быть не меньше нашего заинтересованы в том, чтобы животные гуляли в специально отведенном месте, а не на детских или спортивных площадках. В общем, приходилось общаться с соседями, убеждать, доказывать. Постепенно большинство все-таки встало на нашу сторону. Но это было лишь пассивное согласие, а не активная поддержка.

Летом 2016 года по совету тогда еще кандидата в депутаты, а ныне депутата городской думы Владимира Джека лидеры инициативной группы решили действовать строго в правовом поле и отправились по инстанциям, чтобы получить разрешение на земляные работы.

ты – установку ограждения и завоз песка. Но столкнулись с несовершенством местной нормативной базы. Оказалось, согласно действовавшей на тот момент редакции «Правил благоустройства города Нижневартовска» в случае обустройства площадки придется платить значительные штрафы за ущерб, наносимый природе. На участке, предложенном инициативной группой органами местного самоуправления находился газон, а местными жителями было высажено несколько кустарников. По идее, насаждения нужно было пересадить за границы участка, создав так называемое периметральное озеленение. Но действия эти подпадали под ограничения, прописанные в местном же нормативном акте как наносящие ущерб окружающей среде. Стоимость восстановления «ущерба» по расчетам управления природопользования составила ни много ни мало 260 тысяч рублей – сумму, сопоставимую со стоимостью самой площадки.



В сентябре, обратившись в администрацию города, которую на тот момент формально еще возглавляла Алла Бадина, собаководы не получили четкого совета, как им быть в такой ситуации.

В октябре 2016-го отправились на прием к новому главе города Василию Тихонову. Василий Владимирович обратившись выслушал и встретил идею с энтузиазмом. С аргументами о необходимости корректировки Правил благоустройства и Положения о взимании восстановительной стоимости ущерба, нанесенного окружающей среде, согласился и распорядился, чтобы все ведомства – управление по муниципальному имуществу и земельным ресурсам, управление архитектуры, управление по природопользованию и департамент ЖКХ – оказывали содействие инициативной группе. Более того, пожелания общественников из 10 микрорайона были учтены при подготовке новой Концепции благоустройства города, в которой появился пункт 1.10.2.3, посвященный площадкам для выгула собак. Правила благоустройства по предложению администрации города подверглись корректировке на заседании городской думы.

В феврале 2017 года инициативная группа наконец получила согласование в управлении природопользования и подала документы в департамент ЖКХ для получения разрешения на земляные работы. 4 мая соответствующее разрешение было получено.

Депутаты спешат на помощь

Параллельно с получением разрешительной документации герои нашей статьи стали собирать деньги на установку ограждения и оснащение площадки, поскольку в мэрии сразу предупредили: в бюджете города на 2017 год



данные расходы не предусмотрены.

По словам Татьяны Вагайцевой, еще на начальном этапе был просчитан проект, который обошелся бы владельцам собак не менее, чем в 300 тысяч рублей. Удалось собрать значительно меньше – чуть больше 20 тысяч. На эти деньги приобрели б/у трубу для установки столбов. Нужно было еще приобрести сетку, нанять сварщиков, найти фирму, которая будет копать ямы под столбы и красить забор, купить песок и арендовать транспорт для его доставки к месту и так далее. Оценив свои возможности, собачники приуныли: все четче приходило понимание того, что без помощи со стороны им не обойтись. Логично было бы найти поддержку в этом вопросе в управляющей компании, но там также был получен ответ, что деньги на обустройство вольера для выгула собак в расходах на содержание жилья не предусмотрены. Выделение средств возможно лишь по решениям общих собраний собственников близлежащих домов. При этом стоит отметить, что



коммунальщики помогли собаководам с оформлением разрешительной документации, став добросовестными посредниками в переговорах с властными органами.

Юридические формальности, благодаря поддержке главы города нам удалось соблюсти. Но мы понимали, что достаточных человеческих и финансовых ресурсов у нас нет, – рассказывает председатель инициативной группы Валерий Галактионов. – Поэтому решили обратиться к депутатам Думы г. Нижневартовска по нашему избирательному округу. Нам посоветовали выйти на депутата 9 избирательного округа от ЛДПР Руслана Хузина. Созвонились, встретились, рассказали о наших проблемах. Руслан Ильдарович согласился помочь и оказался человеком слова. Уже через несколько дней приехал своего прораба. Вскоре работа закипела: установили и покрасили забор, все необходимые снаряды, завезли песок, урны, совки – в общем, все необходимое. Площадка стала как с картинкой. Рядом проходят люди, мамы с детьми и останавливаются, чтобы полюбоваться на собак, пробегающих змейку или прыгающих в кольцо. Спасибо большое на-

шему депутату!

Еще на площадке планируют поставить скамейки, с этим обещал помочь другой народный избранник – Владимир Джек, тот самый, который изначально включился в работу с инициативной группой и помогал собачникам с оформлением документов.

Собственно, площадка разместилась как раз на территории избирательного округа Владимира Петровича, – уточняет Руслан Хузин. – Но это сооружение для всех. Знаю, что сюда уже собираются ездить любители собак даже из других микрорайонов. Поэтому глупо было в этой ситуации делить людей на «своих» и «чужих» избирателей. Мы просто решили на практике выполнить все рекомендации принятой в городе Концепции благоустройства, сделать все именно так, как оно должно быть. Надеюсь, жители оценят наши усилия.

Что дальше?

При этом Хузин подчеркивает, что вопрос о финансировании подобных работ, соберись кто-то еще устроить у себя в микрорайоне подобную площадку, остается открытым.

На мой взгляд, вопрос нужно решать системно. Такие площадки – элемент городского благоустройства и спонсорская помощь тут должна быть лишь вспомогательным вариантом. Там, где есть инициатива жителей, органам местной власти нужно подкреплять ее финансово, возможно, на условиях софинансирования. Обустройство новых площадок можно поручить новому МКУ «Управление по дорожному хозяйству и благоустройству города» с тем, чтобы эти виды работ финансировались из городского бюджета. Можно подключить и управляющие компании, чтобы получать четкую картину по мнению жильцов в данном вопросе, – считает депутат.

Есть вопросы и по текущему содержанию площадки для домашних питомцев в 10А микрорайоне. По сути, это открытый объект, в котором объективно заинтересованы не только непосредственные пользователи (среди которых могут быть и жители других микрорайонов), но и все другие жители. И, вроде бы, нелогично возлагать бремя ее содержания на одних только собаководов. Но и вменить в обязанность содержать объект тому же ЖЭУ формально на сегодня нет оснований. Одним словом, депутатам, которые пришли на помощь своим избирателям, есть над чем подумать, чтобы создать в Нижневартовске современную нормативную базу по функционированию подобных площадок. Владельцы животных наверняка будут благодарны народным избранникам за такую работу, ведь площадки для выгула собак помогут привить вартовчанам цивилизованное отношение к содержанию домашних любимцев в условиях города.

А У НАС

НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

В Нижневарттовском онкологическом диспансере начали применять новые технологии при удалении раковых опухолей. Об этом сообщают региональные интернет-порталы. Речь идет о лапароскопическом выполнении операций. Теперь хирургам не приходится на теле пациента делать разрезы, которые порой достигают 20 см. По новой технологии специалисты удаляют опухоль, сделав лишь несколько небольших проколов. Это помогает сократить травматичность и восстановительный период.

- Пока по новой методике мы оперируем опухоли шейки матки, желудка и почек. Всего сделали уже пять операций, все пациенты себя отлично чувствуют, операции прошли хорошо, - рассказал заместитель руководителя онкодиспансера по организационно-методической работе Денис Ганиев.

Как пережить лето без скачков давления



Гипертония – это одно из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы в Ханты-Мансийском автономном округе. Недугом страдают свыше 40% взрослого населения и более 50% людей пенсионного возраста. В Югре с этим диагнозом проживает больше 109 тысяч человек.

К сожалению, порой, и недостаточная информированность населения об артериальной гипертензии, и недооценка тяжести этого заболевания, приводят

к тому, что к врачу обращаются, когда возникают уже серьезные осложнения в виде инфарктов и инсультов, сетуют специалисты.

Летом гипертоники чаще обращаются за медицинской помощью. Считается, что понятия «жара» и «гипертония» имеют причинно-следственную связь.

Все дело в том, что в жару происходит сгущение крови – с потом, дыханием человек теряет больше жидкости, чем в прохладную погоду. Кровь густеет, медленнее движется по сосудам. Тут и србатывает защитный механизм – давление в сосудах повышается для нормализации кровотока. Конечно, многие знают о том, что имеют повышенное давление, но не принимают мер по лечению, веря, что «само пройдет». Между тем, по статистике, одним из проявлений плохого контроля гипертонической болезни является гипертонический криз – неотложное состояние, когда на фоне внезапного повышения артериального давления появляются симптомы тошноты,

боли, головокружения, резкой слабости. Лечение артериальной гипертонии, как правило, всегда должно быть комплексным: немедикаментозные методы и/или лекарственные гипотензивные препараты. Только врач поможет вам профессиональными советами и подберет нужные вам лекарства.

Симптомы летней гипертонии:

- головная боль;
- головокружения;
- тошнота;
- слабость;
- потеря сознания;
- нарушения дыхания;
- расстройство ритма сердцебиения.

Восемь советов для гипертоников, как пережить жару:

- постараться избегать работы на солнце;
- обязательно носить головной убор и одежду из легких хлопчатобумажных тканей светлых тонов;
- употреблять не меньше двух-трех литров воды в сутки;
- ограничить прием соли (она повышает артериальное давление);
- ограничить прием мясной пищи;
- не работать активно в середине дня;
- самое главное – регулярно принимать гипотензивные средства и постоянно контролировать свое давление. Будьте здоровы!

Отчаяние сладкоежек

С чем связано то, что наш мозг порой просто требует: «Дайте же мне еды повкуснее!»

Почему нас тянет на сладкое и нашему организму вредны авральные голодовки? По какой причине килограммы, сброшенные на строгих диетах, возвращаются «с прибытком»? На вопросы отвечает диетолог Анна КОРОБКИНА.



«Мой район»

В целом, сладкое Анна разрешает. Но осторожно, порционно, в первой половине дня. А вот на вопрос вопрос, можно ли сахар заменить медом, сахарозаменителями. Диетолог протестовала.

- В меде содержится фруктоза, это практически сахар, - отмечает Анна Коробкина. - А сахарозаменители обычному человеку, не страдающему диабетом, вредны для поджелудочной железы. Единственный допустимый сахарозаменитель – стевия. Он в 150 раз слаще сахара. К нему нужно привыкнуть, он слегка горьковат. Но именно этот продукт не вызывает скачка сахара в крови.

А. Коробкина советует посмотреть документальный фильм «Сахар». Почти двухчасовой рассказ австралийского режиссера Дэймона Гамо о том, как он питался продуктами с пометкой «healthy». Оказалось, что они богаты скрытыми сахарами. Автор вскрыл удивительные факты: свежевыжатые соки, обе-

тоза есть в меде и некоторых фруктах. Отсюда – первый капкан для любителей свежевыжатых соков. Например, в яблоке содержится четыре ложки фруктозы. Съев его, мы на какое-то время насыщаемся за счет пищевых волокон клетчатки. На изготовление стакана свежевыжатого сока уходит четыре яблока. Выпивая, казалось бы, полезный сок, мы получаем за минуту почти 16 чайных ложек сахара.

- Мы берем из фруктов сахар, а полезную клетчатку выбрасываем, - пояснил Дэймон. Вывод: живые фрукты полезнее соков.

Почему мы его так любим?

- Предки любили вкус сладкого в ягодах и кореньях, так как охотились за калориями, - пояснили режиссеру эксперты.

Совет от Ильи КОЛМАНОВСКОГО:

- Когда совсем не терпится, можно съесть квадратик шоколадки или половинку зефира и отправиться по делам. Если постепенно снижать дозу сахара, то организм привыкнет довольствоваться одной-двумя конфетами в день. Период такой «сладкой абстиненции» длится до двух лет. Из этой же серии совет не хранить сладости на виду или на расстоянии вытянутой руки.

жиренные йогурты, мюсли, протеиновые батончики и другие «полезная» еда оказалась бомбой замедленного действия.

Он повсюду

Сперва Дэймон пытался найти продукты без сахара. Но оказалось, что, если с полок супермаркетов убрать сахаросодержащие продукты, в магазине останется только 20% ассортимента. Остальные так или иначе содержат сахар. Сахар не является врагом нашего здоровья. Он практически в равных частях состоит из фруктозы и глюкозы. Вторая составляющая – полезный сахар. Фрук-

то если взять количество фруктозы, что наши предки получали за год, оно будет равно пригоршне современных конфет. Сладость была настоящей наградой. Но с развитием кондитерской и химической промышленности мозг перестал довольствоваться малым.

- Он перестал считать клубнику достаточно сладкой, он знает, что есть вещи послаще, - поясняет диетолог Илья Колмановский. - Если так жить и дальше, то мозг со временем перестанет считать сладким, например, один зефир. Он будет рассчитывать хотя бы на две штучки. Иначе он рассердится.

В фильме объясняют, почему без сладкого мозг «недоволен».

- Когда мы едим пищу, богатую углеводами, продуцируется много глюкозы и инсулин. Чем больше глюкозы, тем активнее инсулин приказывает клеткам удерживать жир. Так отключается процесс его сжигания. Поедая сладкое, мы провоцируем выброс жира в кровь, - пояснили автору в лаборатории, куда он регулярно ходил на анализы. - Если уровень глюкозы не колеблется, настроение стабильное. При низком уровне сахара в организм выбрасывается адреналин. А адреналин вызывает тревогу.

Точка блаженства

Лауреат Пулитцеровской премии Михаил Мосс, много лет изучавший технологию привлечения и порабощения маленьких сладкоежек, рассказал, как шоколадные корпорации «вербуют» в ряды фанатов своей продукции малолетних. Есть так называемая «точка блаженства», ее нашел технолог Ховард Москович, разрабатывающий для производителя газировки комбинации вкусов. Суть теории: надо постепенно повышать концентрацию саха-

ра в продукте. При определенной дозе сахара люди его преданно любят. Именно эта концентрация будет вызывать чувство блаженства. Поедая такой продукт, люди улыбаются. Помните, с каким выражением лица дети едят мороженое!

Производители продуктов эксплуатируют биологию ребенка, добиваясь, чтобы концентрация сахара достигала «точки блаженства». Это формирует у детей ожидание, что вся еда должна быть сладкой. Попробуйте потом дать такому ребенку полезные овощи! Они покажутся ему горькими.

Послесловие

Психологи рекомендуют смотреть «Сахар» вместе с детьми, особенно эпизод, где к стоматологу приходит подросток с «газированным ртом». Такой термин придумали для характеристики особого дефекта эмали у злоупотребляющих газировкой. К 16 годам этому подростку предстояло вырвать больше 15 зубов. Инфекция, проникшая в больные зубы сформировала устойчивость к анестезии, и рвать гнилые, раскрошившиеся зубы пришлось «на живую».

ПЯТЬ ПРОДУКТОВ, ПРОВОЦИРУЮЩИХ ЧУВСТВО ГОЛОДА

Оказывается, ряд полезных блюд и продуктов может не только не насытить организм, но и в скором времени спровоцировать новый приступ голода. Все дело в том, что в них содержится недостаточное количество жиров, белков и клетчатки – того, что полезно организму и вызывает чувство сытости.

Среди таких продуктов оказались, например:

1. **Обезжиренные молочные продукты.** Из-за слишком быстрого распада лактозы диетологи не советуют употреблять в пищу «молочку», где жирность меньше 2%.

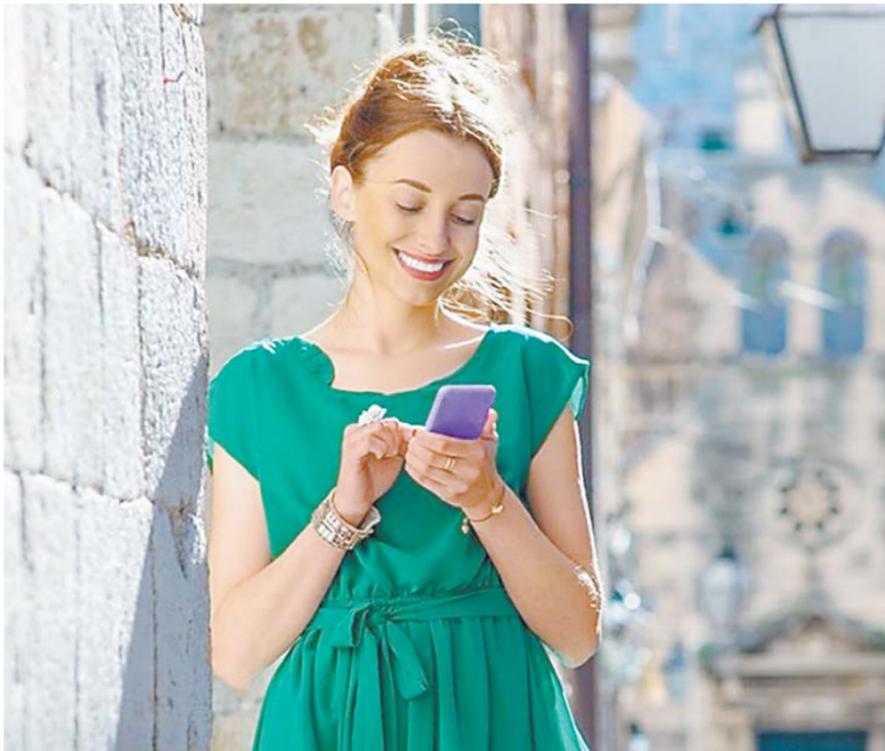
2. **Цельнозерновые хлебцы, обогащенные клетчаткой,** не смогут насытить организм без жиров или белков, поэтому их лучше есть вместе с мясом, рыбой или маслом.

3. Из-за отсутствия в своем составе жиров и белков страдают и **фруктовые соки.** Поэтому, выпив натурального сока, уже через небольшой промежуток времени человек снова хочет есть.

4. **Квашеная капуста, соленые огурцы и помидоры,** словом, любые виды солений, с одной стороны, нормализуют микрофлору кишечника, а с другой – вызывают чувство жажды, а затем и голода.

5. Замыкают ТОП-5 **яичные белки.** Несмотря на высокое содержание белка и низкую калорийность, употреблять их стоит вместе с желтками. Так и пользы будет больше, и чувство голода наступит позже.

Звонки в Индию, СМС в США: как общаются иностранцы в России



ТЕХНОЛОГИИ

Гости, приезжающие на Урал из Азии, чаще звонят домой, а европейцы и американцы охотнее напишут СМС. Самые душевные беседы ведутся с Индией – в среднем звонок в эту страну длится восемь минут. Такие данные получили связисты, изучив активность на тарифе «Теплый прием», созданном для общения иностранцев в России.

Гость, подключивший «Теплый прием», предпочтет звонок сообщению, мессенджеру и социальным сетям. За месяц он в среднем проводит за разговорами по мобильному телефону полчаса, отправляет два СМС и скачивает 142 МБ интернет-трафика.

Самые продолжительные беседы ведутся с жителями Индии (8 мин.), Украины (6,4 мин.), Южной Осетии (6,1 мин.), Таджикистана (5,9 мин.), Китая (5,7 мин.), Узбекистана (5,3 мин.), Туркменистана и Кыргызстана (4,4 мин.), Турции и Абхазии (4 мин.). Страной-лидером по общему количеству звонков является Таджикистан – свыше одного миллиона в месяц. В США, Великобританию и Италию

текстовые сообщения летят в три раза чаще, чем совершаются звонки.

Иностранцы наиболее активно берут «гостевой» тариф в Свердловской области – каждое третье подключение приходится на этот регион. Также в топ самых популярных мест для деловых поездок и туризма входят Тюменская и Челябинская области и Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, – отметил директор по развитию бизнеса на массовом рынке компании «МегаФон» на Урале Сергей Алферов.

Тариф «Теплый прием» создан для общения иностранных гостей, которые приезжают в Россию работать или в туристическую поездку. Также он может стать отличным вариантом для уральцев, которые часто звонят за границу и хотят сэкономить. Стоимость минуты разговора с Индией – от 1 рубля, с Китаем, Южной Осетией – от 2 рублей, Казахстаном, Кыргызстаном – от 3 рублей, с Украиной – от 4,5 рублей, с Таджикистаном – от 5 рублей.

Подробное описание тарифа и стоимость звонков в другие страны на сайте: tyumen.megafon.ru/tariffs/dlya_zvonkov.

На правах рекламы

Фильм с Мерил Стрип						Жалкий домик	Эка невидаль	Животный мир	Главная тема для балетиста
С ней девчонки прыгают	Артист МХТ	Раздел геологии	Время, которое прошло	Женщина, глохая кобальна	3	Серьезная пародия	Спортивный клуб	Толщина дерева в руках	Болезненный посланник
Продавец пирожков в будние	Он по-звал Бармалея	2	...матата"	Большой нит	Цена при выкупе валюты	Главная спора			
"Актары" шама-нов		Проверочный прибор	Форум у элит-нов			Вор в законе			
Катилоческий пост	Землиной волк		Сибирский вожак	Мини-портной "Фигат"	Египетский чай	7	Столица на 40-й параллели	Главное блюдо аюр-веды	Им туго везет
Бендер его чтил	Почтенная синьора			Цель в гольфе		И винок, и барон			
Его в принтере меняют	Очертания предмета	Южное созвездие	1	Пост в течение Рамазана	*	Эгоист на раздаче	Зверь, Селуций в тире	Продукт перегонки нефти	Тело вперед, управление
Игра в преферанс	"Кто? Конь в ...!"			Спутник Юпитера			Широкая и глубокая		
5	Районный островок в Сахаре			Симметричный узор			Человек без всякой морали	Сушеный абрикос	Часть куриного яйца
Актриса Тил-свенка	Другое название чешотки			Симметричный узор			Денежная единица Нигерии	Писатель ... Милн	
Команда превратить работу	Придворный чин на Руси			Снедь для ловли птиц			И крупный, и рогатый		
Боковая сторона здания	Мен самурая			Бонус к окладу			Японский шпаци	Его нехатаи набирают	"Глади в ..."
Буква греческой азбуки	Опасная рыба	4	Документ о страховании	Результат сгорания	Стая мальнов		Символ Японии	Кипя журналов	Город на Сахалине
Вабитое десертное блюдо	Чулок послоние глазуньи			Мексиканский заяц			Сказочный сожитель бабы	6	Снедьные внутренности
Персонаж Гель	Тюварь с дипломом			Верхний занавес сцены			Кирпич из глины		

У меня получилось слово:

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ с 31 июля по 6 августа

Овен. На этой неделе успех в делах будет достигаться в результате активных и ответственных действий. Не отступайте перед неприятностями, у вас есть шанс достичь верхней ступени карьерной лестницы. Положительные результаты могут принести поездки и встречи.

Телец. На этой неделе события на работе грозят стать непредсказуемыми и несколько неупорядоченными. Но уже к среде вас ждет улучшение взаимоотношений с коллегами и начальством, и сейчас это очень важно. Многочисленные встречи могут утомить вас.

Близнецы. Вы притягиваете и завораживаете окружающих, вас невозможно не заметить, Фортуна на вашей стороне. Вы внутренне настроены на преобразование и духовное обновление. Работа будет доставлять удовольствие и позволит реализовать свои таланты.

Рак. Если вы не в отпуске, на работе хлопот невпроворот. С некоторыми проблемами вам будет трудно справиться, обращайтесь за помощью к друзьям и коллегам, и никто вам не откажет. Отнеситесь спокойно к критике и исправьте допущенные ошибки.

Лев. На этой неделе будет нелишним подытожить то, что прожито, и открыть для себя новую страницу, заполнение которой стоит начать с активного усвоения полученного опыта. Обилие информации сложится в новую формулировку, которая ответит на жизненно важные вопросы.

Дева. На этой неделе вы будете получать удовлетворение от деловых встреч и контактов. Общественная деятельность может потребовать больше времени, чем обычно. Жизнерадостность, оптимизм и чувство юмора на этой неделе позволят достигнуть намеченных целей.

Весы. Терпение и труд, а также полная невозмутимость по отношению к критике окружающих позволят вам сохранить здоровье и самоуважение. Немало интересных идей возникнет у вас именно сейчас и вы просто играючи справитесь со всеми накопившимися мелкими делами.

Скорпион. Постарайтесь выполнить работу своевременно и подойти к ней творчески. Ваше трудолюбие будет замечено и оценено по достоинству. Руководство может пойти вам навстречу, если вам понадобится более свободный режим работы.

Стрелец. В начале недели проанализируйте свои действия и постарайтесь устранить недочеты и промахи. Неделя способствует расширению важных деловых связей и контактов. Мысль обучиться чему-нибудь новому весьма здрава и своевременна.

Козерог. На этой неделе не следует кидаться в крайности, внимательно прислушайтесь к своему внутреннему голосу, он обещает подсказать верное решение. Сосредоточьтесь на рутинных задачах и продемонстрируйте начальству умение быстро выполнять поручения.

Водолей. На этой неделе вас ждет много работы. Масштабность собственных идей может помешать реально оценить свои возможности. Обсуждение ваших проблем в вышестоящих инстанциях во второй половине недели окажется успешным.

Рыбы. Отдохните от суеты и хлопот. Тем более, что на этой неделе ваше серьезное и добросовестное отношение к работе может остаться незамеченным. Наступает благоприятный момент для конкретных действий, ответственных шагов и прочих судьбоносных предприятый.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПЕРЕБОР

ОТВЕТ НА ЯПОНСКИЙ КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В ПРОШЛОМ НОМЕРЕ

АНЕКДОТЫ

Чем вам нынешнее лето не нравится, нытики? Кто хочет, уже купается. Кто не хочет, просто у проруби сидит.

Покупатель в одесском магазине: - Скажите, а у вас есть желтая ткань? Абрам показывает рулон ткани. Покупатель с улыбкой: - Так это же черная. Абрам выносит со склада еще два рулона. Покупатель:

- Отличное качество, жаль только, что один рулон красный, а другой синий!

Абрам: - Знаете, вот чтобы совсем желтая, таки нет.

- Весь день лепила пельмени. А муж вечером пришел, поел и говорит: «Не покупай такие больше!».

Лесник, отмахиваясь от комаров топором, нечаянно вырубил 40 гектаров леса.

РАЗЫСКИВАЕТСЯ МАСТЕР ПРОДАЖ И ФАНАТ ПЕРЕГОВОРОВ!

Вы обожаете заводить новые знакомства, вести переговоры, помогать людям развивать бизнес, продвигать их товары и услуги? Вы хотите понятную и приятную систему мотивации, чтобы заниматься всем этим с огромным удовольствием? Для вас важен доброжелательный коллектив коллег и вы планируете адекватный вашему вкладу карьерный рост? Вы уже работали в СМИ, типографии, дизайн-студии или рекламном агентстве не менее года и у вас есть успешный опыт продаж в данной отрасли? Или вы пока не имеете опыта, но уверены, что продажи и переговоры – ваше призвание и готовы учиться у опытных наставников? Если вы ответили положительно хотя бы на два из пяти вопросов, и если вы аккуратный, активный и позитивный человек, присылайте скорее свое резюме на почту: prhmao2011@gmail.com!

ЗАО «Медиа-Экспресс» приглашает в свою команду менеджера по продаже рекламных площадей и информационных услуг в деловом независимом еженедельнике «Самотлор-Экспресс».

Реальная перспектива карьерного роста до коммерческого директора общества в течение года.

Зарплата: оклад fix (от 20 000 руб.) + % с продаж или %%% – в зависимости от ваших предпочтений. Полный соцпакет: отпуск, оплата мобильной связи и т.д.



ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

• ПРОДАЕТСЯ 2-комн. кв. МСК (большая, 7 эт.) в районе перекрестка улиц Чапаева и Интернациональной. Телефон 8-922-447-06-25.

• ПРОДАЕТСЯ или МЕНЯЕТСЯ 3-комн. кв. ДСК (8 эт., 10 мкр.) на равноценную в городах Московской обл., Самаре или Кемерово. Тел.: 8-992-350-35-96, 8-922-772-86-49.

• ПРОДАЕТСЯ комната в общежитии по ул. Мира, 18а (14 кв. м, отсек на четыре хозяина, 2 эт.) Цена 800 тыс. руб. Тел. 8-982-549-64-71.

• СДАЕТСЯ 1-комн. квартира в 12 мкр. (2 эт. 5-эт. дома, меблирована, кабельное ТВ, интернет) на длительный срок. Цена 16 тыс. руб./мес. Тел. 64-38-02.

• СДАЕТСЯ койкоместо в 1-комн. кв. женщине без вредных привычек. Оплата 5 тыс. руб. + коммунальные услуги. Тел. 8-982-534-03-42, Тамара Владимировна.

• СДАЕТСЯ койкоместо мужчине на длительный срок (15 мкр.) или посуточно (500 руб.) приезжающим для устройства на работу. Тел. 8-982-530-76-34.

• ПРОДАЕТСЯ дом на двух хозяев в Мегионе, деревянный фонд (70 кв. м, центральное отопление, вода, санузел в доме, веранда, кухня, 5 комнат, 6 соток земли, гараж, теплица), в собственности. Возможен снос. Цена 1 млн 650 тыс. руб. Тел. 8-904-489-44-99.

• ПРОДАЕТСЯ дом на четырех хозяев (57 кв. м, санузел в доме, центральное отопление, веранда, 3 комнаты, кладовка, земля в собственности, детская площадка, автостоянка). Возможен снос. Цена 1 млн 350 тыс. руб. Телефон 8-904-489-44-99.

• ПРОДАЕТСЯ земельный участок под ИЖС в 1 км от города по Излучинской дороге (10,3 сотки, отсыпан), удобный подъезд на любом транспорте, не затопливается. Цена 320 тыс. руб. Телефон 8-982-549-64-71.

РЕМОНТ КВАРТИР И ОФИСОВ

Планировка, стяжка, укладка плитки и ламината, натяжные и многоуровневые потолки, все виды малярных работ. Услуги сантехника и электрика.

Тел. 515-903.



• ПРОДАЕТСЯ дом-дача (200 кв. м) для круглогодичного проживания в черте Мегиона. Тел. 8-904-883-75-33.

• ПРОДАЕТСЯ большой гараж на две машины, с комнатой отдыха, в р-не ресторана «Лимон». Тел. 8-932-437-09-90.

• ПРОДАЕТСЯ гараж в Советском р-не г. Омска (28 кв. м, центральное отопление, две смотровые ямы, погреб). Цена 400 тыс. руб. Тел. 8-982-229-61-87, Анатолий.

• ПРОДАЕТСЯ ячейка в овощехранилище по ул. М. Жукова. Цена договорная. Тел. 555-432.

• ПРОДАЕТСЯ груша боксерская с креплением (35 кг). Цена 5 тыс. руб., торг. Тел. 8-982-136-13-97.

• ОСУЩЕСТВЛЯЮ ПОМОЩЬ в заполнении декларации на возврат подоходного налога при покупке квартиры, обучении, лечении. Тел. 8-922-783-77-29, Юлия.

• КУПЛЮ любые отходы пластмасс. Телефон 8-922-606-59-99.

• КУПЛЮ радиодетали новые и б/у: транзисторы, микросхемы, реле, разъемы, контакты, радиооборудование и др. Тел. 8-908-897-22-36.



ПРОДАЕТСЯ КОТЕНОК МЕЙН-КУН САМОЙ БОЛЬШОЙ ДОМАШНЕЙ КОШКИ В МИРЕ!

Очень крупный (7 кг, будет расти до 4 лет), с длинным пушистым хвостом, мощными лапами и рысьими кисточками на ушах. Возраст 8 месяцев. Ласковый и игривый. Никогда не укусит и не выпустит когти. Приучен к лотку и когтеточке. Не метит. В новую семью переедет кастрированным. Здоров, привит, с документами (ветпаспорт, метрика, договор купли-продажи).

ТЕЛ.: 8 922 432 7133, 8 982 186 6242.



Спиннер с Bluetooth и LED-подсветкой

Отличительные особенности:

- Встроенный динамик
- Bluetooth для передачи аудио-файлов
- LED-подсветка в такт музыке
- Материал: пластик
- Три лепестка
- Закругленные края



ТК Полигон бутик №36 ТВ ШОП т.40 62 62

ИЗГОТОВЛЕНИЕ И МОНТАЖ

РЕКЛАМЫ НА АВТОБУСАХ, ВИТРИНАХ И АВТО в том числе и перфо пленкой



тел.408-202

РЕКЛАМНОЕ АГЕНТСТВО

РАЦИО

полного ЦИКЛА

Газета зарегистрирована Западно-Сибирским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия

Регистрационный номер ПИ № ФС17-0107 от 28 февраля 2005 г.

Объем – 2 печатных листа
Тираж 25 000 экз.

Перепечатка и использование материалов в любой форме (в т.ч. в электронных СМИ) без письменного разрешения редакции не допускается.

Подписано в печать 27 июля 2017 г. Время подписания номера в печать: по графику – 14.00 фактически – 11.00 Заказ №

Номер набран и сверстан в издательском центре редакции. Отпечатано в ООО Новости Югры – Производство, 628400, ХМАО – Югра, г. Сургут, ул. Маяковского, 14, тел.: 8 (3462) 22-04-42

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ: ЗАО «МЕДИА-ЭКСПРЕСС» Адрес: 628615, г. Нижневартовск, ул. Северная, 54А, строение 1, оф. 260 Электронная почта: gazeta.samotlor-express@yandex.ru

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 29379 Мнение авторов публикаций не всегда совпадает с точкой зрения редакции. Ответственность за достоверность рекламных материалов и объявлений несут рекламодатели.

Все рекламируемые товары и услуги имеют сертификат качества и лицензию.

РЕДАКЦИЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИКА «САМОТЛОР-ЭКСПРЕСС»

Директор Бондарев Андрей Викторович
Главный редактор Андреева Анна Евгеньевна
Выпускающий редактор Шлыкова Татьяна Валерьевна
Технический редактор Тырина Елена Николаевна
Приемная – 8 (3466) 49-13-17
Рекламный отдел – 8 (3466) 69-00-68
Информационный отдел – 8 (922) 447-00-18
Адрес редакции: 628615, г. Нижневартовск, ул. Северная, 54А, строение 1, оф. 260

Реклама и объявления принимаются в редакции еженедельника с 9.00 до 17.00 и по телефону 8 (3466) 49-13-17

Еженедельник распространяется на территории Ханты-Мансийского автономного округа – Югры по подписке и в розницу. Цена свободная. Для жителей г. Нижневартовска, пгт. Излучинска, г. Мегиона – бесплатно по фирменным стойкам. Электронная версия на сайте www.samotlorexpress.ru