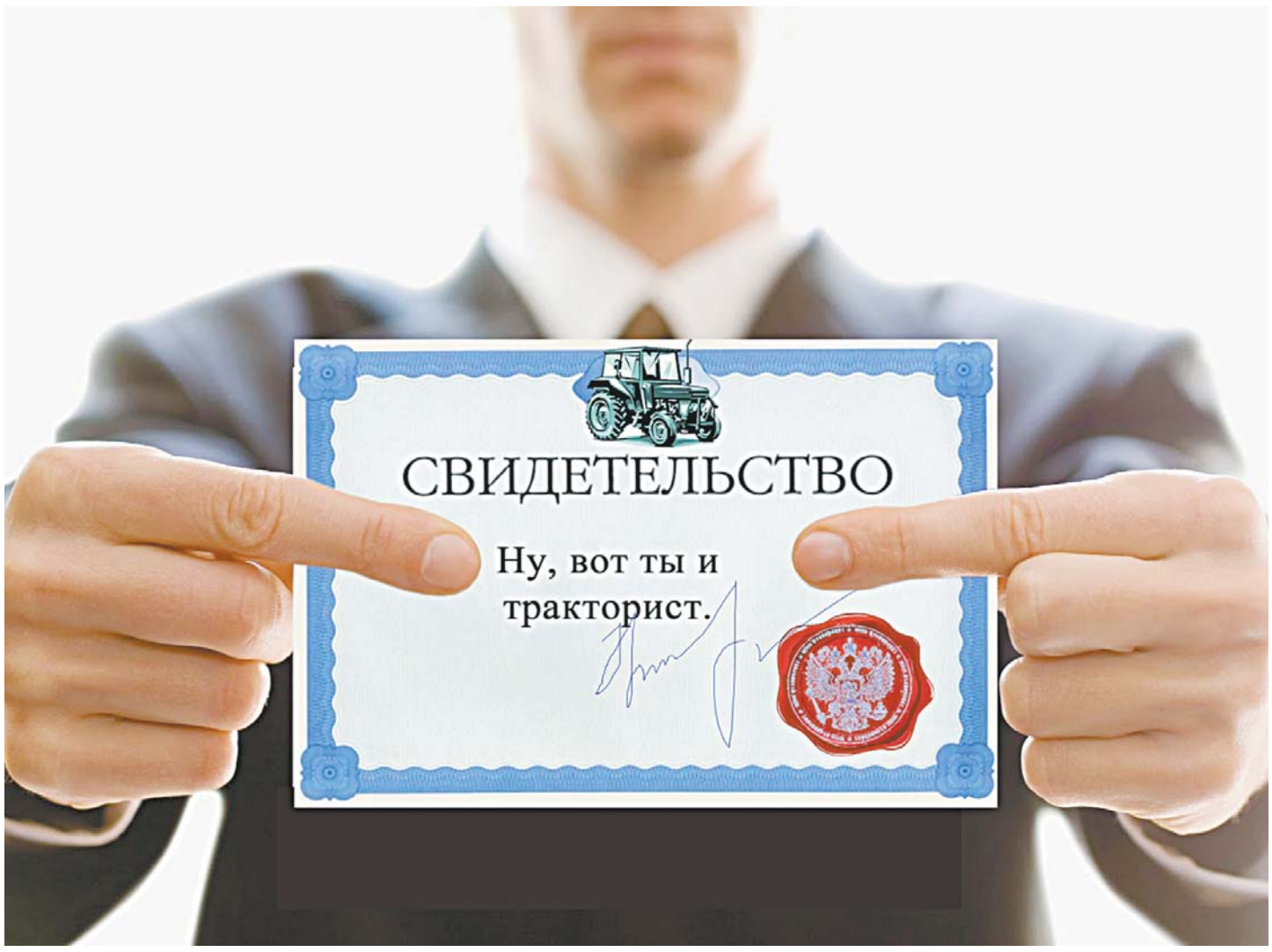
СЕРВИС
Где в Нижневартовске выпить хороший кофе?
Пользователи социальных сетей оценивают уровень городских кофеен 3

КОММУНАЛКА
Сейчас не время стоять на месте
Мнение главного инженера УК-1 Ю.А. Похилы по поводу модернизации комплекса ЖКХ 4

ОТДЫХАЕМ
На чемоданах. Что выбрать: пляж или горные лыжи?
Планируем отдых во время новогодних каникул 7

Общественно-политический еженедельник
Самотлор • экспресс
Издается с 7 мая 1993 года
№ 42/870 от 18 ноября 2016 г.

НАША ГАЗЕТА в социальных сетях www.facebook.com/samotlorexpress | www.vk.com/samotlorexpress



Без бумажки

Отменили 85 видов справок для получения госуслуг

ПРАВИЛА ИГРЫ

Жить станет проще и веселее. Россиянам обещают, что теперь перестанут гонять их за справками. Распоряжением, которое подписал премьер-министр, госорганам запретили требовать у граждан уже имеющиеся документы при оказании государственных услуг. В перечень попали 85 видов справок, которые предоставляются 25 федеральными органами исполнительной власти.

В правительстве полагают, что запрет на требование повторных и дублирующих информацию справок улучшит качество оказания муниципальных и госуслуг, а также приведет к более тесному взаимодействию между ведомствами. Распоряжение от 1 ноября 2016 г. № 2326-р наблюдатели уже прозвали «цивилизованным». Новые правила освобождают россиян от необходимости получать справки в МВД России, Минкультуры, Минобороны, МЧС России, ФСИН, Росавиации, Роснедрах, Роспотребнадзоре, Росприроднадзоре, Росстате, Ростехнадзоре, ФНС России и других структурах. Всю интересующую чиновников информацию они будут запрашивать сами у соответствующих ведомств.

В списке справок, которые больше не придется запрашивать повторно: «Справка о действительности (недействительности) паспорта гражданина РФ», «Сведения о наличии либо отсутствии регистрации по месту жительства и месту пребывания гражданина РФ и в пределах РФ», «Сведения о подаче воды электрифицированной насосной станцией», «Справка, подтверждающая факт пожара в отношении определенного вида объекта пожара», «Сведения о выполнении мероприятий, способствующих экономии затрат на подачу воды для орошения», «Выписка из реестра лицензий на производство маркшейдерских работ» и другие справки, свидетельствующие о насыщенной жизни граждан и любви к буквоедству да бумажкам российских чиновников.

Изменения стали возможными благодаря появлению многофунциональных центров оказания госуслуг (МФЦ) по принципу «единого окна» (когда гражданин де-факто не обязан участвовать в получении и передаче никаких промежуточных справок, а может лишь прийти подать заявление и по истечении определенного срока забрать нужный ему документ) и электронному документообороту. МФЦ за счет электронной записи позволили разгрузить множество муниципальных и гос-учреждений.

Окончание на 2 стр.

КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

Югорские почтальоны доставляют пенсии и социальные выплаты в срок вопреки морозам. Около 700 почтальонов в округе ежедневно выходят на маршруты, протяженность которых в среднем составляет от 8 до 12 км в день.

Каждый третий житель Югры уже поставил прививку против гриппа. На начало ноября вакцинацию прошли 543 397 жителей округа, из них 319 800 взрослых и 180 716 детей. За счет собственных средств предприятий привиты 31 694 человека. В округе работают 54 прививочных бригады. Кампания продолжается.

Более 25 наград привезли юные нижневартовцы с конкурсов международного и всероссийского уровня, где представляли наш город. Хореографические ансамбли ДШИ № 1 «Акварель» и «Купала» приняли участие в мега-проекте «Танцевальная деревня», который прошел в Ивановской области.

В Роспотребнадзор по Югре за девять месяцев 2016 года поступило 1 052 обращения, больше половины касаются розничной торговли. С жалобами на общественное питание поступило 73 заявления. В Нижневартовском отделении федеральной службы отмечают, что просрочки, обвесов и обсчета касается каждое второе обращение, поступившее от горожан.

С 11 декабря «РЖД» изменит систему продажи билетов на все поезда дальнего следования. Теперь купить их можно будет за 60 суток до отправления, вместо прежних 45. Такое решение было принято с целью повышения качества обслуживания и доступности перевозок.

На водоемах округа продолжается ледостав. По состоянию на 11 ноября толщина льда на реке Обь составила от 5 до 15 см. На некоторых участках сохраняется рыхлость льда, есть полыньи. Выходить на лед опасно для жизни. В случае ЧС звонить по телефону 112. Звонки принимаются круглосуточно и бесплатно с городских и мобильных телефонов.

В Югре к людям все чаще выходят лисы. Лесных хищников уже встречали на трассе Нижневартовск – Сургут, в Когалыме, Ульт-Ягуне и на Тайлаковском нефтегазовом месторождении.

Зимние новогодние каникулы для тех, кто работает в режиме стандартной пятидневки, начнутся в субботу 31 декабря и продлятся до 8 января. Всего в 2017 году нас ждут 118 выходных и праздничных дней, график которых утвержден Правительством РФ.

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ НА ВЫХОДНЫЕ

19 ноября, суббота
температура воздуха
ночью: -28°...-34° днем: -25°...-28°
ветер: СЗ 3 м/с
давление: 787 мм рт.ст.

20 ноября, воскресенье
температура воздуха
ночью: -24°...-29° днем: -22°...-25°
ветер: ЗЮЗ 2 м/с
давление: 786 мм рт.ст.

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

ТРУДОУСТРОЙСТВО

БЕЗРАБОТИЦА СНИЗИЛАСЬ

Официальная безработица в России упала за неделю, в период со 2 по 9 ноября, на 0,6% и составила 838,6 тысячи человек, передают информагентства со ссылкой на Минтруд.

Наибольшее снижение наблюдалось в Еврейской автономной области, Кировской, Тверской, Самарской областях, республиках Ингушетии, Мордовии, Чеченской Республике, городах Москве, Севастополе.

По состоянию на 9 ноября 2016 года рост численности безработных отмечен в 67 регионах России, рост безработицы более чем на 1% зафиксирован в 34 субъектах.

В настоящее время в России живут без работы 5,3% от всего трудоспособного населения. Это примерно 4 млн человек. В начале года этот показатель был выше, безработица сокращается. Об этом говорит исследование Росстата.

РАБОТА НЕ ВОЛК, В ЛЕС НЕ УБЕЖИТ

Согласно прогнозу социально-экономического развития Югры, в ближайшие несколько лет рынок труда будет нуждаться в специалистах со средним образованием, занятых в ведущих отраслях экономики. Среди них: сфера добычи полезных ископаемых, производство и распределение электроэнергии, газа и воды, строительство, транспорт и связь.

По этой причине в учебных заведениях округа бюджетные места перераспределяются. Так, в 2018 году по инженерно-техническим направлениям планируется подготовить около 1,3 тысячи специалистов среднего звена, в то время как в 2016 году – только около 800.

В помощь работодателям и общероссийская база вакансий – портал «Работа в России» – www.trudvsem.ru. Его активно раскручивают во всех регионах. Он также будет полезен для соискателей. Уже размещены более 352 тысяч вакансий, предлагается 1 млн 156 тысяч рабочих мест по всей России; 4 446 вакансий и 11 514 рабочих мест – в ХМАО – Югре.

ЧТОБ НА КИТАЙСКОМ ГОВОРИЛ

Работодателям «тюменской матрешки» нужны кадры со знанием китайского языка. Потребность в таких специалистах в Тюмени, в Югре и на Ямале за последние три года выросла в два раза. Такие данные приводит портал HeadHunter.

В частности, в ХМАО и ЯНАО 25% от всех вакансий с требованиями знания китайского языка размещены в сфере «административный персонал», 12% – транспорт, 11% – продажи. В Тюмени больше всего таких вакансий в сферах: «административный персонал» – 20%, закупки – 15%, транспорт – 13%, продажи – 12% и производство – 11%.

При этом число местных соискателей, имеющих базовые знания языка жителей Поднебесной, невелико. В Тюмени всего 4% кандидатов указывают в своих резюме информацию о владении китайским, в Югре и на Ямале – 2% соискателей. В основном – 69% – те, кто ищет работу, владеют английским языком, 21% – немецким и 19% – французским.

О ТОРГОВЛЕ НЕ МЕЧТАЮТ

Рабочий персонал в Югре мечтает попасть на госслужбу и в нефтянку. Самые привлекательные отрасли для ищущих работу – строительство и ТЭК. Таковы результаты исследования сайта по поиску работы и персонала HeadHunter.

Наименее желанны для рабочего персонала сфера ЖКХ, медицина/фармацевтика и розничная торговля.

Без бумажки

Окончание. Начало на 1 стр.

ПРАВИЛА ИГРЫ

К 2016 году в стране создано 2,7 тысячи МФЦ, услугами которых уже успели воспользоваться свыше 94,2% населения. Система совершенствуется и улучшается. В августе нынешнего года правительство разрешило выдавать в МФЦ паспорта и водительские удостоверения.

В Нижневартовске МФЦ открылся в июле 2013 года. За три года его услугами воспользовались более 435 тысяч заявителей. Выросло и количество оказываемых услуг (с 47 до 250 видов). К услугам горожан – 54 окна для обслуживания клиентов. Общаться с госструктурами действительно стало удобно и комфортно.

Также сообщают, что до 2025 года в стране намереваются сформировать единую базу сведений о населении, проживающем на территории России. Благодаря этому, отмечает «Труд», граждане и резиденты получат удобный доступ к информации о себе, близких родственниках и своем взаимодействии с различными ведомствами.

Больше на 50 копеек

ЦЕНЫ

В Югре увеличится стоимость проезда на общественном транспорте. Новые тарифы вступят в силу с 1 января 2017 года. Проект приказа разработала региональная служба по тарифам округа. Отмечают, что увеличение будет незначительным. Так, тариф на проезд в городских автобусах категории «М3» предлагают увеличить с 22 до 22,50 рублей (на 2,27 %), для категории «М2» – с 26 до 26,50 рублей (на 1,92 %). Тарифы будут действовать до 31 декабря 2017 года.

Добавим, что перевозчики устанавливают плату самостоятельно, но в размере, не превышающем установленные тарифы. Эксперты признают, что тарифы являются предельно максимальными.

Будет повышение проезда в Нижневартовске или нет, перевозчики пока не комментируют. Напомним, что последнее повышение стоимости проезда в нашем округе было в начале года: с 1 января проезд в маршрутках подорожал с 22 до 25 рублей, а с 1 февраля подняли цену на билеты и в общественном транспорте – с 20 до 22 рублей.

Дешевле только не болеть

МОНИТОРИНГ

Цены на лекарства не стоят на месте. Ближе к середине осени, по данным системы «Мониторинг Югра», больше всего в цене выросли лекарства, которые обычно принимают при простуде и гриппе. Дороже стали стоить обычный аспирин (ацетилсалициловая кислота) и комбинированные анальгетики, а также «Колдрекс», «Стрепсилс», «Анальгин» и «Амоксициллин». Выросли цены на препараты: для лечения артериальной гипертензии и снижения давления «Эналаприл», гипапротектор «Эссенциале форте», сердечные – нитроглицерин, валидол, корвалол и другие. Почти на все подорожание отмечено в пределах 1-1,9%.

Примерно в том же процентном диапазоне произошло и снижение цен на группу медицинских препаратов. Среди них лекарства для лечения желудочно-кишечного тракта «Смекта», «Лоперамид» и антацидный препарат «Ренни», противовоспалительный препарат «Нимесулид», капли «Валокордин», противоаллергический «Супрастин», обезболивающий «Дротаверин» («Но-шпа»), поливитамины, обычный бинт и другие.

Эффект от профилактики

ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Уровень первичной наркомании в Югре с начала года снизился на 30%. Окружные власти отмечают значительное сокращение числа больных наркоманией в регионе. Наибольшее снижение числа наркозависимых зафиксировано в Нижневартовске, Сургуте, Нягани, Радужном, Лангепасе и Сургутском районе. Число лиц с первичным диагнозом наркомания за 2016 год снизился с 257 до 184 человек, а тех, кто впервые попался на употреблении наркотических и психотропных веществ, – в 1,8 раза – с 484 до 264 человек.

В официальных сообщениях отмечают, что борьба с наркоманией в Югре носит комплексный и многофакторный характер и ведется по линии пяти государственных и 18 муниципальных программ. Играет свою роль и профилактика: молодые люди стали меньше подвержены угрозе наркомании благодаря активному вовлечению в общественную, спортивную и научную деятельность, а также широкой пропаганде здорового образа жизни. За последний год число волонтерских и добровольческих организаций, ставящих своей целью профилактику алкоголизма, наркомании и табакокурения, выросло в Югре со 160 до 214. Уже со следующего учебного года в школах Югры может появиться дополнительный образовательный курс, направленный на профилактику наркомании.

Родине служить

ПО КОНТРАКТУ

Пресс-служба РУФСБ России по Тюменской области

Региональное управление ФСБ России по Тюменской области с 15 сентября 2016 года по 1 марта 2017 года ведет прием кандидатов, желающих пройти обучение в образовательных учреждениях ФСБ России пограничного профиля по образовательным программам высшего образования (срок обучения 5 лет) и среднего профессионального образования (срок обучения 3 года).

Также производится набор на военную службу по контракту в пограничную службу ФСБ России.

За дополнительной информацией обращаться по адресу: г. Тюмень, ул. Советская, 40 (отдел кадров). Телефон для справок (3452) 29-25-40.

В санаторий

ДЕТСКИЙ ОТДЫХ

Дети с 6 до 17 лет могут получить бесплатную путевку на зимние каникулы (с 29 декабря 2016 года по 11 января 2017 года) в санаторий «Соколиный камень» в Свердловской области.

Путевки предоставляются детям и подросткам, проживающим на территории города, имеющим достижения в интеллектуальной, творческой, спортивной и общественной деятельности или находящимся в трудной жизненной ситуации. Кроме того, получатели не должны были использовать свое право на бесплатные путевки в 2016 году.

Родителям нужно будет оплатить лишь стоимость проезда железнодорожным транспортом (около 4 000 рублей).

Прием документов осуществляется в отделе «Детский отдых» МАУ г. Нижневартовска «Молодежный центр» (ул. М. Жукова, 8) с понедельника по четверг с 10 до 12 часов и с 15 до 17 часов, в пятницу – с 10 до 12 часов.

Держите санки!

БДИ!

В Нижневартовске начался сезон зимних краж. Сотрудники городской полиции зарегистрировали первый случай пропажи детских санок. Их оставили на первом этаже одного из подъездов дома №8 по ул. Омской. В настоящее время ведутся розыскные мероприятия. УМВД России по г. Нижневартовску рекомендует не оставлять имущество без присмотра, использовать различные способы защиты и быть бдительными.

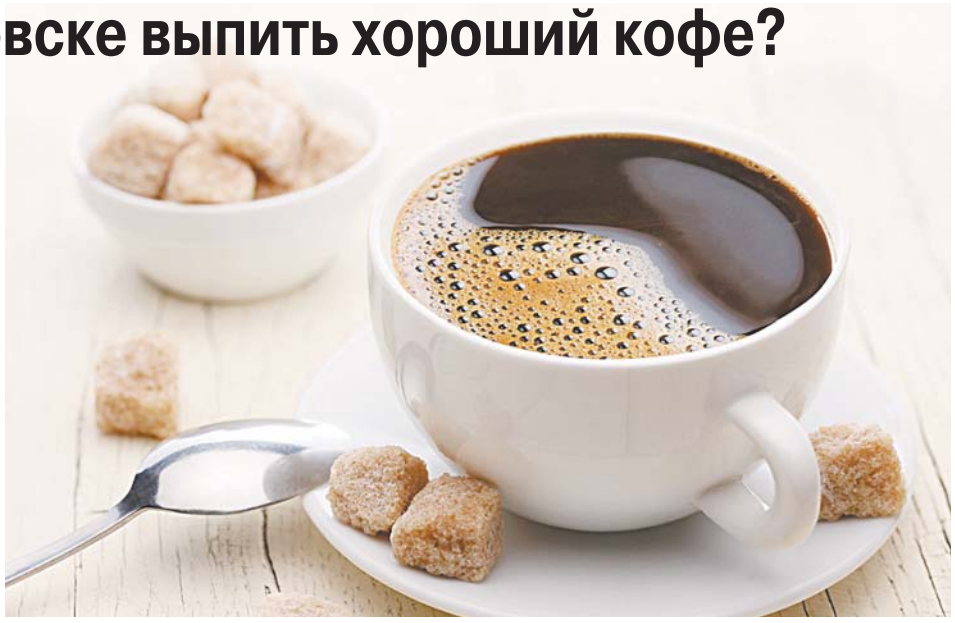
Обошли Рублевку

РЕЙТИНГ

По данным исследования Life.ru, наш округ занял третье место в России по количеству частных коттеджей, площадь которых превышает 3 000 кв. метров. Всего на территории Югры находятся 78 «замков» столь большой площадью. В каждом таком здании можно было бы разместить 70-80 типовых однокомнатных квартир. Первое место в рейтинге заняла Самарская область – 89 домов, на втором месте оказался Дагестан – 82 мега-коттеджа. Удивительно, но Рублевка смогла похвастаться лишь 67 такими «замками».

По сообщениям новостных порталов, интернет-изданий и информационных агентств

Где в Нижневартовске выпить хороший кофе?



СЕРВИС

Мария Маргун, портал www.nv86.ru

1. **«Traveler's Coffee».** Раньше там работали офигенные ребята, которые готовили самый лучший капучино на свете, но из-за текучки кадров и постоянного обучения новичков страдает качество. Даже хорошее сырье этот кофе не спасает. Последний раз брала в «Югра-Молл», он был еле-еле теплым. **Цена:** в среднем 200 руб. **Акции:** выдают буклетики на вторую, бесплатную, чашку кофе.

2. **«Островок»** в «Европе-сити». Отличный кофе, единственное место, где есть мой любимый лавандовый сироп (рекомендую), но его добавляют очень и очень мало, еле чувствуется. В следующий раз попрошу добавить двойную порцию. **Цена:** 135 руб. без сиропа.

3. **Кофейня «Классик».** Опять же, смотря в какую смену попадешь... Есть девочки, которые работают там долгое время и у них получается отличный кофе. Пару раз попадала неудачно: молоко либо перегревали, либо отдавали еле теплое (идеальная температура подачи капучино считается 80 градусов). **Цена:** 120 руб.

4. **Остановка на ул. Ленина, 3** (напротив «СНГ»). Чаще всего бываю там, потому что живу рядом. Там есть система «подвешенного» кофе, когда ты покупаешь одну чашку, а платишь за две. Этот кофе может забрать любой желающий. Эта традиция пошла из Неаполя, такая своего рода благотворительность для бездомных людей. **Цена:** 100 руб. **Акции:** седьмая чашка – в подарок.

5. **«Кофейня SV»** (во Дворце искусств). Набрела туда случайно. Дешевле чем там, стоимости одной чашки натурального кофе я не встречала. Но цена/качество, как говорится... На стаканчиках отсутствуют крышечки, сахар посетители добавляют самостоятельно, отчего он плохо размешивается, т.к. неудобно это делать пластиковыми палочками, и остается на дне. Судя по рисунку на пенке, бариста опытный, но почему-то не протирает форсунку капучинатора от молока. Молоко подогревается в грязном питчере. **Цена:** 60 руб.

6. **Остановка на ул. М. Жукова** (напротив КДЦ «Самотлор»). Честно скажу, была там всего два раза. И в первый из них была жутко разочарована, т.к. за 150 руб. мне налили стакан перегретого молока, кофе совсем не чувствовался (на большой стакан капучино идет двойной эспрессо). Я отдала его выпить своей двухлетней дочке. Огромный плюс: адекватное начальство, воспринимающее критику, а я считаю, что в сфере предоставления услуг – это один из важнейших навыков. **Акции:** пятая чашка – в подарок.

7. **Сеть кофеен «Эспрессо-бар».** Пример того, как в руках хорошего бариста даже из дешевого молока получается отличный капучино. Девушка с белыми дредами или афро-косами, уже не помню, давно ее не видела в «Сити-центре», делала один из лучших капучино, что я пробовала. **Цена:** 135 руб. **Акции:** 10 чашка – в подарок.

8. **«Бодрая Сова».** Очень давно не заглядывала в «Югру-Молл». Брала несколько раз капучино и каждый раз обжигала язык. Не смертельно, но неприятно. Сам кофе отличный: крепкий, вкусный, без нареканий. Стоимость уже не помню...

9. **«Кофе Лорд»** в «Югре-Молл». Наверное, единственное место, где я не пробовала кофе, но ходила слушать, как играет на скрипке Ковжун. Устраню этот пробел в ближайшее время.

Всем добра и вкусного кофе!

Как перейти на «упрощенку» с 2017 года

Что в ближайшем будущем поменяется в самом популярном режиме налогообложения

НАЛОГИ

Портал biz360.ru

Упрощенная система налогообложения (она же – «упрощенка», она же – УСН) – самый популярный режим налогообложения среди предпринимателей. Этот налоговый формат отличается простотой ведения учета и отчетности. На «упрощенке» платится единый налог, заменяющий уплату налогов на имущество, на прибыль и на добавленную стоимость. И немаловажно, что на «упрощенку» могут перейти предприниматели, которые в настоящий момент используют другие режимы налогообложения.

КАК ПЕРЕЙТИ. Компании и предприниматели, желающие перейти на УСН с 2017 года, могут подать заявление о переходе до 31 декабря 2016 года. Вновь создаваемые фирмы должны уведомить налоговый орган о своем желании работать на «упрощенке» не позднее 30 дней с момента постановки на учет. Что касается плательщиков ЕНВД, то они имеют право применять УСН, начиная с месяца, когда была прекращена обязанность по применению «вмененки».

ЛИМИТ. Сейчас рассчитывать на переход на УСН могут те, чей доход за девять месяцев предыдущего года не превысил 45 млн рублей. С 2017 года доход не должен превышать 59,8 млн рублей. А с 2018 года перейти на УСН смогут ИП и юрлица, чьи доходы не превысят 90 млн рублей за девять месяцев 2017 года.

Другой лимит, обязательный к соблюдению организациями на УСН, касается остаточной стоимости основных средств. На 1 января 2017 года и в течение 2017 года остаточная стоимость основных средств на УСН не должна превышать 150 млн рублей. Если этот лимит будет превышен, организация потеряет право на применение спецрежима уже с начала квартала, в котором было допущено превышение.

УВЕДОМИТЬ. Налогоплательщик должен подать специальное уведомление в инспекцию по месту нахождения. В уведомлении указывается выбранный объект налогообложения (доходы, или доходы минус расходы). Выбор объекта налогообложения осуществляется самим налогоплательщиком и может изменяться ежегодно с начала налогового периода, если уведомить об этом налоговый орган до 31 декабря.

Кроме того, плательщики указывают в уведомлении остаточную стоимость основных средств и размер доходов по состоянию на 1 октября года, предшествующего календарному году, начиная с которого они переходят на УСН.

ЧТО ДАЛЬШЕ. В ближайшем будущем правила применения УСН могут быть значительно смягчены. Об этом президент РФ Владимир Путин проинформировал в ходе недавней встречи с предпринимателями Оренбургской области. В частности, президент предложил повысить предельную выручку для применения УСН до 150 млн рублей.

Возражая против этой инициативы, министр финансов Антон Силуанов отметил: «На самом деле, нельзя тоже перегнуть планку, потому что упрощенка совсем для микробизнеса. И очень много злоупотреблений, когда предприятия делятся и пытаются таким образом минимизировать свои налогообложения».

«Понимаете, пока есть такие ограничения, они будут делиться. А если ограничения будут более мягкими, тогда и делиться им нет необходимости», – заявил президент. Таким образом, в ходе встречи было принято решение о рассмотрении вопроса по введению плавного перехода с УСН на общий режим при превышении предельного размера выручки.

Кроме того, недавно на рассмотрение Госдумы поступил законопроект № 9397, которым предлагается уменьшить максимальную ставку налога для налогоплательщиков на УСН. В соответствии с законопроектом ставка может уменьшиться с 6% до 3%. Одновременно предлагается увеличить максимальный порог дохода, позволяющего применять УСН, до 400 млн рублей при отмене ежегодной индексации указанного лимита, а предел численности работников в целях применения спецрежима – со 100 до 150 человек.

Кто не вправе применять УСН

- организации, имеющие филиалы;
- банки;
- страховщики;
- негосударственные пенсионные фонды и инвестиционные фонды;
- профессиональные участники рынка ценных бумаг;
- организации и ИП, занимающиеся производством подакцизных товаров, а также добычей и реализацией полезных ископаемых;
- компании, осуществляющие деятельность по организации и проведению азартных игр;
- ломбарды;
- нотариусы и адвокаты;
- организации, в которых доля участия других организаций составляет более 25%;
- микрофинансовые и иностранные компании, казенные учреждения;
- организации и ИП, перешедшие на систему налогообложения для сельскохозяйственных товаропроизводителей;
- организации и ИП, средняя численность работников которых за налоговый период превышает 100 человек.

По сообщениям новостных порталов, интернет-изданий и информационных агентств

ПОРОК – ЗА ПОРОГ!

АКЦИЗ НА ДЫМ И ПУЗЫРЬКИ

Комитет Госдумы по бюджету одобрил поправку, предусматривающую повышение акцизов на сигареты и игристые вина с 2017 года. В рамках антитабачной компании планировалось повышение цен на сигареты с 2017 по 2019 гг., но депутаты повысили ставку расчетной стоимости еще на 1,5%, что приведет к дополнительному удорожанию табачной продукции.

Также неожиданно была одобрена поправка, которая предусматривает повышение акцизов на игристые вина и шампанское в 2017 году.

Депутаты предложили подъем ставки акциза на 5 рублей для вин с защищенным географическим названием, и на 9 рублей – для не имеющих такового. Депутаты одобрили нововведение, которое, по их мнению, будет способствовать не только защите отечественного производителя, но и повышению сборов в региональные бюджеты. В дальнейшем повышение акцизов на данный сегмент алкогольной продукции не предполагается.

УВЛЕКЛАСЬ ТЕТЯ ПОДДЕЛКАМИ

Сотрудники полиции Нижневартовска задержали женщину, которая торговала поддельным алкоголем. 39-летняя жительница города оказалась работницей одного из магазинов. По данным местного УМВД России, она покупала, хранила и реализовывала алкогольную продукцию с поддельными специальными федеральными марками.

Всего из незаконного оборота полицейские изъяли 63 бутылки спиртного. Изъятое направлено на исследование. По факту установленного возбуждено уголовное дело по статье 327 УК РФ (подделка, изготовление или сбыт поддельных документов, государственных наград, штампов, печатей, бланков). В случае установления вины, подозреваемой грозит лишение свободы сроком до двух лет.

ДЖЕНТЛЬМЕНСКИЙ НАБОР

В Югре задержали браконьера, хранившего дома осетрину на 3 млн рублей, марихуану и незаконный карабин. По сообщению пресс-службы окружного УМВД, в ходе проведения оперативных мероприятий сотрудники полиции изъяли у 45-летнего жителя Октябрьского района почти 300 особей незаконно добытого краснокнижного сибирского осетра. Материальный ущерб оценили в порядка 3 млн рублей. Кроме того, полицейские обнаружили более 100 гр марихуаны и незарегистрированный карабин с 65 патронами к нему. Возбуждено уголовное дело по статьям «незаконный оборот оружия», «незаконное хранение наркотических средств» и «незаконная добыча и оборот особо ценных водных биологических ресурсов, занесенных в Красную книгу РФ».

ВНИМАНИЮ ГОРОЖАН!

В период с 14 по 25 ноября текущего года УМВД России по г. Нижневартовску проводит профилактическую акцию под названием «Сообщи, где торгуют смертью». Цель мероприятия – профилактика наркопреступности, выявление наркопритонов и лиц, занимающихся распространением наркотических и психотропных веществ на территории города.

Информацию по данному направлению просьба сообщать по телефону доверия УМВД 41-62-26.

Пресс – служба УМВД России по г. Нижневартовску

Сейчас не время стоять на месте

Городская коммуналка – «беспокойное хозяйство», и нынче там снова пора перемен. До 1 декабря в Нижневартовске должен быть разработан проект модернизации комплекса ЖКХ. Такое поручение департаменту ЖКХ и руководителям жилищно-коммунальных предприятий дал глава города на недавнем совещании. Акцент сделан на том, что модернизация отрасли требует внедрения современных технологических и управленческих решений, как следствие – повышения эффективности. На вопросы редакции о грядущих переменах отвечает главный инженер ОАО «Управляющая компания № 1» Юрий ПОХИЛА.

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

Беседовала Татьяна Шлыкова

- Юрий Анатольевич, кажется, еще недавно городское ЖКХ переживало этап модернизации. Были изменены система управления и подходы, стали внедряться новые технологии. Теперь что – очередной виток? Каковы предпосылки для нового этапа модернизации?

- Сейчас не время стоять на месте. Причины для улучшения сложившегося порядка и для перемен всегда найдутся. Особенно в свете развернутой кампании и активного внимания к сфере ЖКХ. На фоне финансового кризиса, когда доходы населения упали и уменьшилась собираемость, участились разговоры о необходимости реформирования ЖКХ для снижения издержек. Это и есть основная предпосылка проведения очередного этапа модернизации. На уровне министерства ЖКХ и энергетики говорят о том, что необязательно должны повышаться тарифы. Так и происходит сегодня, есть немало примеров, когда цены снижаются. И утверждать, что ЖКХ – «монстр, который все время увеличивает тарифы и пытается ограбить население», в корне неверно.

- Есть мнение, что аппарат городской коммуналки нереально раздут, что высокая плата за собственный кров и услуги ЖКХ для населения, по сравнению с другими российскими городами, сложилась, в том числе, по причине высоких расходов на содержание аппарата чиновников от коммуналки.

- На самом деле, когда говорят, что способ управления ТСЖ (товарищество собственников жилья) лучше, не соглашусь. При нем нужен не меньший аппарат, и об экономии там тоже трудно вести речь. Представьте, на один жилой дом – руководитель, бухгалтер, юрист, энергетик, остальной обслуживающий персонал они нанимают. И это всего на один дом. При способе управления УК – почти такой же штат на 300 с лишним домов.

В нашей управляющей компании работают 150 человек – это меньше одного человека более чем на два многоквартирных дома. Так что это не аргумент.

Вопрос, скорее, в управляемости. Одно дело наводить порядок в одном единственном доме, другое – в нескольких сотнях домов. С этой точки зрения разукрупнение, дробление больших УК на более мелкие и распределение между ними жилищного фонда для улучшения обслуживания – лучший вариант. И это один из путей, по которому, возможно, придется пойти.

- Какую задачу городские власти ставят перед жилищниками?

- В первую очередь, добиться улучшения качества услуг при меньших затратах. И не то чтобы снизить, а хотя бы не повышать. Наверное, этого можно достичь. Можно и завуалировать, хотя я – не сторонник.

- Например?

- Некоторые жильцы домов говорят: почему мы должны платить за текущий ремонт, который будет через пять лет? Хорошо, пожалуйста, мы можем не брать сейчас плату за текущий ремонт. Таким образом, квартплата снизится. Но через пять лет, когда придет время ремонтировать подъезд, жилищники придут к вам, чтобы собрать на эти цели по 10 000 рублей (цифра условная). Вот вы лично будете готовы сразу заплатить такую сумму?

- Честно говоря, не знаю.

- Вот и я не знаю. А так с жильцов взимается около 200 рублей в месяц (цифра условная), и вроде не накладно. Накопилась определенная сумма – сделали ремонт.

Но именно в новом подходе многие видят резон и находят рациональное зерно. К слову, такой эксперимент уже проводится на одном из жилых домов в Нижневартовске. Мы убрали там ежемесячную плату за текущий ремонт. Квартплата, соответственно, снизилась. Но мы всех сразу предупредили о том, что придет время и наступит час пик. По действующему законодательству собственники вправе самостоятельно определять стоимость жилищных услуг (по содержанию жилья, сетей, конструктивов, уборке и т.д). Если коммунальные тарифы нам устанавливает субъект РФ, то на формирование жилищных тарифов вправе влиять собственники. И этот вопрос, как и многие сегодня, зависит от жильцов. Помните, был такой советский мультфильм про многоквартирный дом. Там лесные звери живут в доме, кто как хочет: один перепланировку делает, второй – в ванной бассейн устраивает, третий – огород на балконе разводит… И в конце концов дом разваливается.

Поэтому нужно понимать, что в многоквартирном доме важно соблюдать нормы общежития. Жилой дом – единый организм, все жильцы в нем – хозяева. Понимание этого тоже важно для проведения модернизации отрасли. Сознание должно быть качественно иным. Меняться нужно всем: и жилищникам, и потребителям услуг ЖКХ.

- Какие еще варианты изменений обсуждаются сейчас?

- Как я уже сказал, большинство склоняется к необходимости разукрупнения. В городе большое число микрорайонов, высотного жилья. Представьте, что от каждого дома на прием к директору УК придет хотя бы один посетитель, да он за день не сможет всех принять. Так что, вполне возможно, что в городе увеличится число УК. Многие наши подрядные организации получили лицензии на управление, а домов у них нет. И взять их под свое крыло они готовы хоть завтра. Вопрос о переходе в управление другую УК решается собранием собственников, и вот тут, конечно, не все так просто. Жители у нас достаточно консервативны: а зачем менять, если все хорошо? Поэтому горожан уже сегодня хочется успокоить: если что-то и будет происходить в рамках муниципалитета, то все компании, которые созданы или будут созданы на базе УК № 1 и № 2, ПРЭТ № 3, Жилищных трестов № 1 и № 2 – это муниципальные организации. Так что революции, по сути, не произойдет. У администрации пока нет планов избавляться от управляющих компаний. На примере других городов уже давно стало ясно, что когда в сфере ЖКХ работает большое число частных компаний, то с ними довольно непросто работать администрации. Жилищный кодекс так выстроен, что частники могут вообще не взаимодействовать с администрацией города.

- Юрий Анатольевич, каким будет проект модернизации, который должен быть подготовлен к 1 декабря?

- Сложно сказать, каким он будет. Пока есть только общая концепция. И понимание, что выстраивание эффективной системы управления – важное условие для работы комплекса ЖКХ в современных условиях, в том числе и для дальнейшего внедрения новых технологий.

Одно из уже озвученных предложений предполагает возврат к прежней схеме с объединением УК жилищных трестов, когда управление и содержание сосредоточено в одних руках. Хотя все настолько спорно: лучше ли это будет на самом деле? В управляемости, наверное, да – легче работать напрямую. Уменьшится число передаточных звеньев, сократится время исполнения заявок и т.д.

Правда при этом теряется возможность аутсорсинга – передачи частных функций на внешнее исполнение, которое при действующей схеме управления широко используется. УК занимается только управлением. У нас нет ни баз, ни обслуживающего персонала, ни материально-технического снабжения. А с объединением появятся еще и хозяйственные функции. Лучше это или хуже – не знаю. Сложно оценивать достоинства и недостатки схем, которые еще не опробованы. Не хотелось бы наступать на грабли. Всегда, когда эксперимент проводится, правильно было бы выделить экспериментальную площадку. И внедрять новшество не сразу и не у всех. Лишь после отработки пилотного проекта, при наличии положительного опыта внедрять его дальше. Оценивать преобразования должны люди, такая обратная связь в нашем городе работает. Это моя точка зрения.

Если говорить о сегодняшнем состоянии ЖКХ, то мы давно стали более открытыми: практически обо всем мы публикуем информацию на сайте, все в свободном доступе. Если что-то непонятно или сложно разобраться, в ЖЭУ или в УК объяснит определенный специалист. Эксплуатация жилья и работа с населением – главные задачи управления. Современное развитие города – это не просто набор инженерных и технических мер, но и комплексное развитие городского пространства, включая обслуживание жилых домов, обустройство тротуаров, детских площадок, пешеходных зон, парков, дорог, остановок общественного транспорта, мест отдыха. Горожане сегодня создают спрос на изменения. Они определяют и направление преобразований.

- Когда говорят о модернизации ЖКХ, то речь идет и о приватизации коммунальных муниципальных активов. Это неизбежный процесс?

- Не могу сказать, этот вопрос решается на другом уровне. У нас в управлении только жилые дома, их приватизировать невозможно. По сетям вопрос рассматривается, и здесь все сложнее. Нам пытаются доказать, что концессия – лучший путь. Но лично я не уверен. У муниципальных предприятий тоже главная задача – извлечение прибыли, а уж у коммерческих структур тем более. Возникает еще масса вопросов, в том числе и с территориальной принадлежностью тех, у кого больше шансов выиграть концессионные соглашения.

- Городское ЖКХ – это еще и огромное число людей, работающих в отрасли. Как грядущие перемены отразятся на их судьбах?

- Любые изменения всегда имеют последствия. Любая реорганизация сказывается на коллективе. Преобразования у нас уже были, люди помнят, что тогда произошло обновление кадрового состава. Но не стоит бояться лишиться работы, будут предприняты все меры, чтобы работники не пострадали. Опыт в проведении преобразований у нас уже есть.

«Югра-Самотлор» сразится с олимпийскими чемпионами

Пресс-служба ВК «Самотлор»

Нижневартовских любителей волейбола 19 ноября ждет настоящий праздник. В матче девятого тура чемпионата российской суперлиги «Югра-Самотлор» в родных стенах сразится с одной из сильнейших команд страны и Европы – столичным «Динамо».

В межсезонье стан москвичей покинули игроки сборных Италии и США Иван Зайцев и Максвел Холт, но состав у них все равно на зависть многим. За команду выступают олимпийские чемпионы Лондона Сергей Гранкин, Юрий Бережко и Дмитрий Ильиных, бронзовый призер игр в Пекине Алексей Остапенко, участники Олимпиады в Рио-де-Жанейро Константин Бакун и воспитанник «Самотлора» Артем Ермаков. А всего в разные годы честь первой сборной России защищали 12 волейболистов «Динамо».

Нынешний чемпионат страны столичная дружина начала с двух поражений. В стартовом поединке, в котором определялась судьба Суперкубка России, в Казани проиграла «Зениту» – 0:3, а в следующем, в г. Кемерово, уступила «Кузбассу» – 1:3. На этом неудачи закончились. Москвичи одержали шесть побед подряд и поднялись на четвертое место в турнирной таблице. Сейчас они всего одно очко уступают «Кузбассу» и два – новосибирскому «Локомотиву», который идет вторым.

«Югра-Самотлор», выдавшая самый успешный в двадцать первом веке старт в элитном дивизионе, после восьми туров на седьмой позиции. У подопечных Юрия Мельничука четыре победы, четыре поражения и всего пять очков отставания от московского «Динамо». Горячие волейбольные страсти в морозном Нижневартовске закипят в 17 часов.

Лицом к лицу

Свою первую в истории победу в элитном дивизионе российского волейбола «Самотлор» одержал 22 марта 1992 года. Со счетом 3:2 подопечные Валентина Ермоленко одолели «Динамо», которое тогда представляло Московскую область. С тех пор в суперлиге команды провели 32 матча. Нижневартовцы выиграли девять.

ПРЕДСТАВЛЯЕМ СОПЕРНИКА

«ДИНАМО» Москва. Год основания – 1926.
Достижения (с 1992 года):
Двукратный чемпион России – 2005/06, 2007/08; серебряный призер – 2003/04, 2004/05, 2006/07, 2010/11, 2011/12, 2015/16; бронзовый призер чемпионата России – 1992, 1992/93, 2001/02, 2009/10, 2014/15.
Обладатель Кубка России – 2006, 2008.
Обладатель Суперкубка России – 2008, 2009.
Серебряный призер Лиги чемпионов – 2009/10; бронзовый призер – 2006/07, 2010/11.
Обладатель Кубка ЕКВ – 2011/12, 2014/15; бронзовый призер – 1992/93.

Предыдущий сезон

Чемпионат России. В 26 матчах динамовцы одержали 19 побед (4 – на тайбрейке) и потерпели 7 поражений (6 – в пятой партии). Этого оказалось достаточно, чтобы стать вице-чемпионами страны. Москвичи на 15 очков отстали от «Зенита» и на 4 опередили «Белогорье», которое замкнуло тройку призеров. «Бело-голубые» получили право представлять страну в Лиге чемпионов.

Кубок России. В драматичном полуфинальном поединке динамовцы уступили «Зениту» – 2:3 (25:20, 25:23, 23:25, 23:25, 13:15), а в матче за третье место в пяти сетах взяли верх над «Локомотивом» и завоевали бронзовые медали.

Лига чемпионов. В соперничестве с турецким «Зираат банкаси», немецким «Фридрихсхафеном» и французским «Пари Волей» москвичи набрали 10 очков в шести матчах и выбыли из Лиги чемпионов. Выступление на европейской арене они продолжили в Кубке ЕКВ, который выиграли в 2015 году. В Челедж-раунде по сумме двух матчей справились с итальянской «Перуджей», но в полуфинале в «золотом сете» уступили «Газпрому-Югре».

ЗАЯВКА НА ИГРУ

«ДИНАМО» (Москва), главный тренер – Юрий МАРИЧЕВ, старший тренер – Олег АНТОНОВ

№	Игрок	Год рождения	Рост
1	Сергей АНТИПКИН	1986	193
3	Константин БАКУН	1985	204
4	Алексей ОСТАПЕНКО	1986	206
5	Сергей ГРАНКИН (к)	1985	193
6	Артем ЕРМАКОВ	1982	193
7	Роман БРАГИН	1987	187
8	Денис БИРЮКОВ	1988	202
9	Юрий БЕРЕЖКО	1984	195
10	Александр МАРКИН	1990	196
11	Игорь ФИЛИППОВ	1991	207
14	Дмитрий ЩЕРБИНИН	1989	195
15	Павел КРУГЛОВ	1985	203
17	Дмитрий ИЛЬИНЫХ	1987	202
18	Александр МЕЛЬНИКОВ	1997	206

ПЕРЕХОДЫ

«Старая гвардия»	Новички	Ушли
Связующие		
ГРАНКИН	АНТИПКИН (Белогорье)	ПАНКОВ (Кузбасс)
Диагональные		
КРУГЛОВ	БАКУН (Газпром-Югра)	ЗАЙЦЕВ (Перуджа, Италия)
Доигровщики		
БЕРЕЖКО	ИЛЬИНЫХ (Аль-Араби, Катар)	БОЛДЫРЕВ (Нова)
БИРЮКОВ		
МАРКИН		
Блокирующие		
ФИЛЛИПОВ	ОСТАПЕНКО	ХОЛТ (Модена, Италия)
ЩЕРБИНИН		
Либеро		
ЕРМАКОВ	БРАГИН (Белогорье)	

Сборная России

Все волейболисты московского «Динамо» защищали честь российского триколора в сборных страны (первой, молодежной и юношеской). Двенадцать игроков выступали за главную команду страны, шестеро участвовали в Олимпийских играх, трое стали олимпийскими чемпионами Лондона.

Сергей ГРАНКИН. Связующий. 235 матчей за первую сборную России. Участник Олимпийских игр в Рио (2016). Олимпийский чемпион (2012), бронзовый призер Олимпийских игр (2008), чемпион (2013) и вице-чемпион (2007) Европы, серебряный призер Кубка мира (2007), серебряный призер Всемирного кубка чемпионов (2013), победитель (2011, 2013), серебряный (2007,2010) и бронзовый (2006, 2008, 2009) призер Мировой лиги.

Юрий БЕРЕЖКО. Доигровщик. 129 матчей за сборную. Олимпийский чемпион (2012), бронзовый призер ОИ (2008), вице-чемпион Европы (2007), серебряный призер Кубка мира-2007, победитель (2011), серебряный (2007, 2010) и бронзовый (2008, 2009) призер Мировой лиги.

Дмитрий ИЛЬИНЫХ. Доигровщик. 80 матчей за сборную. Олимпийский чемпион (2012), чемпион Европы (2013), серебряный призер Всемирного кубка чемпионов (2013), победитель Мировой лиги (2011).

Дмитрий БИРЮКОВ. Доигровщик. 82 матча за сборную. Обладатель Кубка мира (2011), победитель (2011) и серебряный призер (2010) Мировой лиги.

Алексей ОСТАПЕНКО. Блокирующий. 61 матч за сборную. Бронзовый призер Олимпийских игр (2008), серебряный призер Кубка мира (2007), вице-чемпион Европы (2007), серебряный (2007) и бронзовый (2008) призер Мировой лиги.

Павел КРУГЛОВ. Диагональный. 49 матчей за сборную. Обладатель (2011) и серебряный призер (2007) Кубка мира, вице-чемпион Европы (2007).

Артем ЕРМАКОВ. Либеро. Участник Олимпийских игр в Рио (2016), чемпион Европы (2013), серебряный призер Всемирного Кубка чемпионов (2013), победитель Мировой лиги (2013).

Александр МАРКИН. Доигровщик. 15 игр за сборную.

Константин БАКУН. Диагональный. 14 матчей за сборную. Участник Олимпийских игр в Рио (2016).

Дмитрий ЩЕРБИНИН. Блокирующий. 13 матчей за сборную. Победитель Мировой лиги (2011).

Сергей АНТИПКИН. Связующий. 10 матчей за сборную.

Роман БРАГИН. Либеро. 1 матч за сборную.

Александр МАРКИН и **Игорь ФИЛЛИПОВ** в составе второй сборной России стали бронзовыми призерами первых Европейских игр в Баку.

ИЛЬИНЫХ, КРУГЛОВ, МАРКИН, ЩЕРБИНИН, АНТИПКИН и ФИЛЛИПОВ в составе студенческой сборной России выигрывали золотые медали Всемирных универсиад.

Старый знакомый – Артем ЕРМАКОВ. Родился и вырос в Нижневартовске. Начал заниматься волейболом в ДЮСШ гороно, затем перешел в ДЮСШ «Самотлор». В суперлиге дебютировал в составе «Самотлора» в 2001 году. За местную профессиональную команду выступал два сезона. Ермаков и Артем Вольвич – первые воспитанники нижневартовского волейбола, сыгравшие на Олимпийских играх.

Текущий сезон

Чемпионат России. Его динамовцы начали с двух поражений. В стартовом поединке, в котором решалась судьба Суперкубка России, подопечные Олега Антонова без шансов проиграли в Казани «Зениту» – 0:3. А во втором туре в Кемерове уступили «Кузбассу» – 1:3. В следующих шести матчах москвичи одержали шесть побед и поднялись на четвертое место. Они всего одно очко уступают кемеровчанам и два – новосибирскому «Локомотиву».

25 октября на пост главного тренера «Динамо» вернулся Юрий Маричев, в последнее время работавший с женской сборной России. Олег Антонов, возглавлявший команду в прошлом сезоне и начале нынешнего, стал его помощником.

Кубок России. На предварительном этапе москвичи уверенно выиграли все восемь матчей, а на полуфинальном – еще три. Общее соотношение партий 33:3. Спор за трофей «Динамо» продолжит в Сургуте, который впервые в истории примет «Финал шести». Решающие игры Кубка России пройдут с 11 по 17 ноября.

Последние игры

12 ноября. Чемпионат России. 8 тур. Москва. «Динамо» М – «Нефтяник» – 3:0 (25:22, 25:22, 25:16).

5 ноября. Чемпионат России. 7 тур. Москва. «Динамо» М – «Урал» – 3:0 (25:19, 25:21, 25:17).

28 октября. Чемпионат России. 6 тур. Красноярск. «Енисей» – «Динамо» М – 1:3 (25:21, 18:25, 22:25, 21:25).

22 октября. Чемпионат России. 5 тур. Краснодар. «Динамо» Кр – «Динамо» М – 2:3 (26:24, 21:25, 25:21, 30:32, 11:15).

17 октября. Чемпионат России. 4 тур. Санкт-Петербург. «Динамо-ЛО» – «Динамо» М – 0:3 (21:25, 22:25, 19:25).

Я – онколог

Вот что бы я делал, если бы мне поставили диагноз: «рак»

И звестный в США врач и ученый Марк Хайман написал колонку о том, что нужно делать, если у вас обнаружат рак. Lifter перевел на русский язык главную ее часть.

«Марк, что бы ты делал, если бы у тебя диагностировали рак?» — такой вопрос мне на днях неожиданно задал друг.

К сожалению, с раком в жизни я сталкиваюсь очень часто: это случалось и с моей семьей, и с пациентами. Проблема в том, что традиционная медицина мыслит неправильными, устаревшими категориями, когда дело доходит до онкологии.

Мы отлично научились его вырезать, сжигать и даже выстравливать с помощью химиотерапии, мы облучаем его радиацией и бомбардируем наркотиками, но причина рака так и не поддается лечению.

К счастью, у нас есть альтернатива. Это «функциональный медицинский подход к раку». Функциональная медицина дает возможность специалистам и пациентам проводить совместную работу над тем, чтобы устранить причины заболевания, в самом их корне. Это такая новая персонализированная модель диагностики и лечения новых заболеваний.

Суть проста: вы сдаете образцы для генетического анализа, а врачи говорят вам, к каким хроническим болезням вы предрасположены, и что нужно делать, чтобы их избежать.

Большинство специалистов в этой области сходятся во мнении, что рак возникает из-за дисбаланса в энергетической системе организма. Болезнь возникает «постепенно», и поэтому так много людей живут с опухолями и даже не подозревают об этом. Иными словами, рак – результат неправильного образа жизни.

Что же делать? Изменить его. С одной стороны, это могло бы быть отличной профилактикой онкологии. С другой, некоторые пациенты могут рассчитывать, что новый образ жизни изменит их и избавит от опухоли. Ведь известно, что иммунная система организма при определенных условиях таки может обнаруживать раковые клетки и уничтожать их!

Вот пять вещей, которые я бы сделал, если бы сегодня мне поставили диагноз: «рак».

1. Я бы прекратил есть сахар.

Сахар питает раковые клетки и способствует их развитию. Средний американец съедает за год 69 килограммов сахара и 66 – муки! То же самое происходит в остальном мире, где 1,7 млрд человек страдают от ожирения!

Если вы хотите предотвратить развитие рака или хотя бы взять его под контроль, вам придется придерживаться диеты, поддерживающей в норме уровень инсулина. Придется есть богатые клетчаткой свежие, цельные, «реальные» продукты и свести к минимуму потребление сладкой обработанной пищи. Так вы сможете питать себя, но лишите рациона раковые клетки.

2. Я бы исключил из рациона все продукты, которые мне не подходят.

Что это за продукты? У всех по-разному. В крупном исследовании, опубликованном в Журнале Американской медицинской ассоциации, было выявлено, что около 35% американцев страдают от повышенной чувствительности к глютену. Если такие люди каждый день будут есть хлеб, то рано или поздно умрут или от рака, или от болезней сердца.

Популярным триггером пищевой аллергии являются и молочные продукты. К тому же они связаны с резистентностью к инсулину. Если такие люди постоянно пьют молоко, а плохое самочувствие списывают на стресс или усталость от работы, рано или поздно их воспаленный кишечник станет причиной очень серьезных проблем.

Прислушивайтесь к себе. Если после какой-то еды, которая вам нравится, но не подходит, вы чувствуете себя плохо, откажитесь от нее!

3. Я бы озаботился воспалительными процессами в своем организме.

Воспаления – прямой путь ко всем серьезным хроническим заболеваниям, включая рак. Обычно они начинаются тогда, когда у вас развиваются резистентность к инсулину, аутоиммунные заболевания или аллергии.

Если вы чувствуете себя уставшими и подавленными, налегайте на продукты, богатые Омегой-3. Лучшие их источники: красная рыба и льняное семя. Они помогут вашему организму справиться с воспалительными процессами.

4. Я бы позаботился о здоровье своего кишечника.

Речь тут не только про риски развития рака толстой кишки. В настоящее время многие ученые активно тестируют гипотезу о том, что причиной рака может быть микробиом толстой кишки. Иными словами, причина может скрываться в бактериях, которые живут в кишечнике.

Что же делать? Потреблять как можно больше пробиотиков и пребиотиков: это кефир, йогурты. Также вам нужны фитонутриенты (лесные ягоды), куркумин (содержится в куркуме) и ресвератрол (его много в вине и винограде). Это помогает замедлить воспалительные процессы в кишечнике.

5. Я бы избегал токсинов.

Средний новорожденный появляется на свет с 287 химикатами, которые находятся в его пуповине. Некоторые из них нейротоксичны. К чему это я? К тому, что никто из нас не может полностью избежать дурного влияния токсинов. Но его можно уменьшить! В первую очередь, нужно избегать пестицидов, фталатов, бисфенола А, антипиренов, тяжелых металлов (ртуть и свинец, в первую очередь).

Как это сделать? Не покупайте напитки в пластиковой таре. Не ешьте сложных полуфабрикатов. Избегайте прогулок в центрах больших городов: свинец, попадающий в атмосферу от стоящих в пробках автомобилей, очень опасен, если его концентрация выше обычного.

И помните: рак – это не приговор. Если приложить достаточно усилий, болезнь часто удается победить. Ваша задача – полагаться не только на докторов, но и на самого себя! Сделайте все возможное, чтобы увеличить свои шансы!

Овсянка – то, что доктор прописал

«Мой район»

В России так сложилось, что каша, в первую очередь, овсяная, – это завтрак. От того, есть ли в режиме питания человека регулярный завтрак как автоматическая привычка, зависит, сможет ли он сохранять здоровый вес или нет.

Пять аргументов в защиту каши

Полноценный завтрак помогает не только решать проблемы с весом, но и контролировать уровень сахара в крови и артериальное давление, что доказано многочисленными научными исследованиями.

- На завтрак должно приходиться 25-30% всей дневной калорийности и объема пищи, – говорит диетолог, разработчик авторской методики похудения Лидия Ионова. Она назвала пять аргументов в пользу того, чтобы по утрам готовить себе каши.

1. От каш худеют. Да-да-да! Во-первых, как уже отметили, здоровый завтрак – залог удержания здорового веса. Во-вторых, наш организм для полноценной жизни должен получать сложные углеводы.

- Если человек ест мало злаков, а соответственно и получает мало сложных углеводов, он может испытывать сильную тягу к сладкому, в состав которого входят быстро усваивающиеся простые углеводы, – предупреждает Лидия Ионова. – Поэтому так важно, чтобы в ежедневное меню обязательно были включены разнообразные злаки и зерновой хлеб!

2. Овсянка защищает сердце. В 1997 году Управление по контролю качества продовольствия и медикаментов США приняло беспрецедентное решение – разрешить производителям продуктов с высоким содержанием овсяных хлопьев или отрубей писать на этикетке, что они снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Прошло почти десять лет, постановление остается в силе.

3. Зерновые повышают иммунитет. Пальма первенства здесь по-прежнему за овсянкой. Но и другие крупы тоже обладают схожими свойствами.

4. Главная «изюминка» овсянки – это бета-глюкан, уникальная растворимая клетчатка, которая активизирует иммунитет, снижает уровень холестерина и стабилизирует уровень сахара в крови, – рассказывает Лидия Ионова. – Производный продукт овсяной крупы – овсяные хлопья – богаты магнием, марганцем, цинком, железом и фосфором, а по количеству витаминов группы В они опережают другие крупы.

5. Кашу можно есть с мясом. Помните, как любили в детстве кашу с тушенкой? Но потом это сочетание было дискредитировано вслед за макаронами «по-флотски»: с экранов дружно стали пенять на сочетание белков и углеводов, проповедовать раздельное питание.

- Это полный абсурд, – утверждает Лидия Ионова. – Достаточно вспомнить принципы работы пищеварительной системы из курса школьной биологии, чтобы понять, что углеводы с белками не могут перевариваться в отдельных местах! Вся пища переваривается и усваивается большей частью в кишечнике, где всегда щелочная среда, что не мешает усвоению и белков, и углеводов. Поэтому смело употребляйте злаковые продукты, важные для нашего здоровья, в различных сочетаниях.

Что лучше: каша или отруби?

В магазинах здорового питания часто на одной полке с кашами стоят еще отруби и злаковые хлебцы.

- Это, безусловно, очень полезные продукты, – отмечает диетолог Оксана Божедомова. – Отруби отлично очищают кишечник. Оптимальная ежедневная норма – столовая ложка. Однако, у отрубей есть и противопоказания: они не подходят людям с глютеновой непереносимостью.

ОВСЯНАЯ КАША «НА СКОРУЮ РУКУ»

Из книги диетолога Лидии Ионовой «Здоровые рецепты»

Хлопья вечером положите в термос, залейте кипятком и плотно закройте термос крышкой. Оставьте хлопья на ночь.

Утром выложите кашу на тарелки (по желанию можно подогреть ее в микроволновой печи).

Добавьте фрукты, ягоды, корицу, мед, орехи.

С такими же ингредиентами можно приготовить овсяную кашу и по классическому рецепту.

Ингредиенты: 1 стакан овсяных хлопьев; 2 стакана кипящей воды.

Для подачи: ягоды, лучше свежие или быстрозамороженные (голубика, черника, малина, клубника, брусника, вишня); тертое яблоко; банан; сухофрукты; корица; 1 ч ложка меда; 30 г кедровых орехов.

НА ЧЕМОДАНАХ. Что выбрать: пляж или горные лыжи?

«Мой район»

ПЛЯЖНЫЙ ОТДЫХ: куда поехать?

ТАЙЛАНД

Пограничный контроль: без визы можно находиться 30 дней. Срок действия паспорта – месяц после даты предполагаемого выезда из страны.

Курорты: Паттайя, о. Пхукет, о. Краби, о. Ко-Чанг.

Температура воздуха: 31-33 градуса.

Температура воды: 26-28 градусов.

Перелет: 9 часов.

Что, кроме пляжа?

Еда: морепродукты, экзотические фрукты, местная кухня (можно попробовать жареных кузнечиков, жуков, лягушек и т.п.).

Экскурсии: много природных парков, катание на слонах, зоопарки, крокодиловые, змеиные фермы и т.п., различные шоу, буддистские храмы, рафтинг, путешествия в Бангкок и Камбоджу (с материковой части).

Шоппинг: много дешевых и экзотичных товаров: от зубных паст и мазей до изделий из змеиной и крокодиловой кожи высокого качества (в специализированных магазинах).

Цена: от 100 000 до 130 000 рублей на двоих за 10-12 дней (отель 3*, только завтраки).

КУБА

Пограничный контроль: пребывание без визы – 30 дней. Аэропортовый сбор $25 оплачивается при выезде из страны. Срок действия паспорта – месяц после даты предполагаемого выезда из страны.

Курорты: Варадеро.

Температура воздуха: 25-27 градусов.

Температура воды: 25 градусов.

Перелет: около 12 часов.

Что, кроме пляжа?

Еда: большинство отелей по системе «все включено», экзотические фрукты, латино-американская кухня, кубинский ром.

Экскурсии: Гавана (погружение в атмосферу советской эпохи), катание на ретромобилях, рыбалка, морские прогулки, пещеры, банановые и табачные плантации, колониальная архитектура городов. Веселая ночная жизнь и сальса.

Шоппинг: ром, сигары, различные поделки ручной работы из кожи и текстиля.

Цена: от 219 000 рублей на двоих за неделю (отель 4*, все включено).

ДОМИНИКАНА

Пограничный контроль: до 30 дней пребывания без визы, аэропортовый сбор $10 долларов при въезде. Срок действия паспорта – месяц с даты заезда.

Курорты: Пунта-Кана, Бока-Чика, Пуэрто-Плата, Хуан Долио.

Температура воздуха: 28-29 градусов.

Температура воды: 26-27 градусов.

Перелет: 12-13 часов.

Что, кроме пляжа?

Отели: большинство работает по системе все включено, часто 24 часа.

Напитки: ром, местная настойка Мамахуана, какао, кокосы (все это недорого и отличного качества).

Экскурсии: в столицу Санто-Доминго (колониальная архитектура, места, связанные с открытием Америки) и остров Саона, где можно посмотреть и даже потрогать гигантские морские звезды. Экскурсии довольно дорогие (от $100 на человека). Свадебные церемонии.

Шоппинг: ром, сигары, кокосовое и какао-масло, кофе (следует покупать в магазинах при фабриках, т.к. много подделок), живопись.

Цена: от 213 000 рублей на двоих за неделю (отель 4*, все включено).

ИНДИЯ

Пограничный контроль: требуется виза, средняя стоимость у операторов – $50-60. Паспорт действителен строго 6 месяцев с момента начала поездки.

Курорты: Гоа.

Температура воздуха: 31-33 градуса.

Температура воды: 26-28 градусов.

Перелет: 7,5-8 часов.

Что, кроме пляжа?

Всевозможные вечеринки, йога, аюрведа, медитации, этнические концерты и фаер-шоу в Арамболе, колоритные базары (особенно популярны ночные рынки в Баге или Арпоре и пятничный базар в Мапусе).

Экскурсии: столица Пананджи, Форт Агуада и другие португальские фортификационные сооружения, порт Васко-да-Гама, крупнейшее в Азии христианское сооружение — Собор Святой Екатерины и другие достопримечательности Старого Гоа.

Еда: специфическая индийская кухня (исключающая говядину), изобилие риса, овощей и специй.

Шоппинг: украшения ручной работы из драгоценных металлов и натуральных камней (бирюза, кораллы, перламутр и др.), ткани (хлопок, шелк, кашемир), изделия из кожи, одежда, ковры, орехи, фрукты, чай, специи, натуральная косметика (кремы, шампуни, маски) и многое другое. Торг обязателен.

Цена: от 145 000 рублей на двоих за неделю (отель 3*, завтраки), без учета визы.

ГОРНЫЕ ЛЫЖИ: куда поехать?

БОЛГАРИЯ

Пограничный контроль: виза на срок пребывания, стоимость оформления у туроператоров – 55-60 евро (до 6 лет – бесплатно). Можно въехать в страну по действующей шенгенской многократной визе. Срок действия паспорта – три месяца с момента предполагаемого выезда из страны.

Курорты: Банско, Боровец, Пампорово.

Перелет: около 3 часов (зимой только регулярные рейсы до Пловдива или Софии).

Горы: Балканы – горные системы Родопы (более низкие, курорт Пампорово), Рила (самые высокие в Болгарии, курорт Боровец) и Пирин (Банско).

Особенности трасс: горы не очень высокие (самая высокая вершина – около 3 000 м). Подходят для начинающих и среднего уровня лыжников, хорошие детские трассы. Для сноубордистов больше подойдет Банско, а опытным туристам лучше выбирать Пампорово. Многие инструкторы говорят на русском.

Средняя стоимость скипасса (абонемента на склон): 30 евро в день (при покупке на несколько дней, а также для детей и студентов предусмотрена система скидок). Также прокат оборудования дешевле, чем в Западной Европе.

Что, кроме лыж?

Экскурсии: множество православных святынь (монастырей и храмов), недалеко от курортов – столица София (70-150 км). Бальнеологические курорты (лечение минеральными водами).

Еда: вкусная разнообразная европейская кухня и болгарские вина по умеренным для Европы ценам (средний обед с напитками на двоих 20-30 евро).

Цена: от 70 000 рублей на двоих за неделю (отель 3*, питание – завтраки), без стоимости визы.

АНДОРРА

Пограничный контроль: нужна шенгенская виза. Оформляется через французское или испанское консульство (в зависимости от аэропорта прибытия – Тулуза или Барселона, – так как в Андорре собственного аэропорта нет). Стоимость визы у операторов: 65-70 евро. Срок действия паспорта – три месяца с момента предполагаемого выезда из страны.

Перелет: 3,5-4 часа.

Курорты: Грандвалира (Сольдеуэль Тар-тер, Пас-де-ла-Каса и Грау-Роч), Валлнорд (Паль-Аринсаль и Ордино-Аркалис).

Горы: Пиренеи – средневысотные горы(максимальные высоты 2 600 м).

Особенности трасс: все типы трасс – от детских до самых сложных. Наиболее высокие склоны и сложные трассы относятся к курорту Пас-де-ла-Каса, который находится на границе с Францией и считается самым элитным и дорогим (стоимость проживания и катания примерно вдвое дороже, чем в других районах Андорры).

Что, кроме лыж?

Экскурсии: парк Натурландия (катание на собаках, лошадях, снегокатах, Тобот-ронк – извилистая санная трасса протяженностью более 5 км, Айртрек – игровой аттракцион (имеет 54 препятствия: веревочные лестницы для лазания, расположенные на трех уровнях разной сложности) и много других зимних развлечений. Термальные источники (комплекс Каль-деа). А также Барселона, Жирона, Фигейрос, французкий Каркассон и другие.

Шоппинг: зона беспошлинной торговли, множество товаров с большими – 20-50% – скидками.

Цена: от 100 000 рублей на двоих за неделю (отель 3*, питание – завтраки), без стоимости визы.

Появились новые тренды подарков под ёлку

Северяне начали задумываться о покупке подарков к Новому году. Согласно опросу, который провел портал Superjob.ru, 40% населения готовы потратить на сюрприз для родного человека до 5 000 рублей, а 28% опрошенных вынуждены сократить расходы, и смогут порадовать близких презентом до 1 500 рублей.

ТЕХНОЛОГИИ

Иван Снегирев

В числе самых популярных подарков на эти суммы – парфюм, обувь, бытовая техника и, конечно, смартфон. В канун 2017 года его планируют приобрести около 7% человек, что в два раза больше, чем в прошлом году.

Чтобы облегчить поиск новогоднего презента, «МегаФон» предлагает сразу два «умных» телефона MICROMAX по привлекательной цене.

- Справедливо, что смартфоны остаются самым востребованным подарком. За последний год число наших абонентов, которые отказались от кнопочного телефона и сделали выбор в пользу смартфона, приблизилось к миллиону человек. Сегодня приобрести современный гаджет на любой вкус и цвет можно, начиная от 990 рублей. Так, если до 31 декабря вы купите в салонах «МегаФона» мобильный девайс марки MICROMAX, то станете обладателем не только смартфона, но и небольшого сувенира к нему, – говорит руководитель по развитию бизнеса на массовом рынке компании «МегаФон» в Югре и на Ямале Дмитрий Щелгачев.

В частности, смартфон MICROMAX Bolt можно приобрести за 990 рублей при условии подключения опции «Бонус 3 000 рублей на счет 5 месяцев». И получить в подарок защитную пленку для экрана.

Достойным новогодним сюрпризом станет смартфон MICROMAX Canvas Pace Q415. Этот «умный» телефон порадует поддержкой сети 4G, быстрым четырехядерным процессором, камерой 5 МП и приятной ценой. При условии оплаты тарифа «МегаФон-Все включено М» за два месяца или опции «Интернет S» за два месяца, стоимость смартфона составит 2 990 рублей. Приятной неожиданностью станет подарок в виде карты памяти на 8 Гб, если девайс приобретать в салонах «МегаФон- Ритейл».

Подробные условия акции можно найти на сайте megafon.ru. Количество смартфонов ограничено.

На правах рекламы

НЕКОММЕРЧЕСКОЕ ПАРТНЕРСТВО «Организация профессиональных участников строительного рынка» НП СОПУС

СРОчно для строителей ХМАО-Югры!
Пора возвращаться в домашний регион

- Переход в СРО по региональному принципу
- Льготные условия по взносам
- Оперативная выдача документов к строительным работам

8(3466) 49-14-04, 8-800-700-27-40

г. Нижневартовск, ул. Северная, д. 54а, стр.1

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

• МЕНЯЮ 1-комн. кв. в центре г. Отрадного Самарской обл. и 1-комн. кв. в г. Мегионе на кв. в городах Тюменского севера, Крыма или в Санкт-Петербурге. Варианты. Телефон 8-982-516-34-54.

• ДОБОПОРЯДОЧНАЯ ЖЕНЩИНА ищет работу няни или сиделки с проживанием. Телефон 8-982-516-34-54.

• ПРОДАЕТСЯ местный картофель. Цена одного ведра (10 л) – 250 руб. Телефон 8-982-588-21-60.

• ОТДАМ В ХОРОШИЕ РУКИ порядочным и ответственным людям щенков породы валдай (дата рождения 14.10.16, подходят для охоты или охраны, а также для рыболовов). Телефон 8-912-934-73-67.

Что такое «хорошо» и что такое «плохо» в интернете?

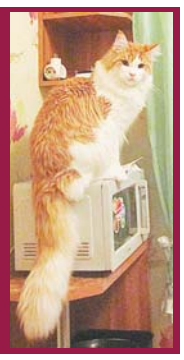
Что запрещено делать в интернете? Можно ли размещать чужое творчество в Глобальной сети? Что делать, если кто-то пытается познакомиться с тобой через интернет? На эти и другие вопросы искали ответ нижневартовские школьники 12 ноября на игровом тренинге «Безопасный интернет». Компания «Данцер» и психологический центр «Потенциал» провели это мероприятие, чтобы обучить младших школьников «приемам самозащиты» в Глобальной сети. Родители в это время делились друг с другом опытом использования технических средств, позволяющих ограничивать доступ детей к нежелательным сайтам и материалам.

По итогам мероприятия были сделаны выводы, которые станут основой дальнейшего общения взрослых со своими детьми. Компания «Данцер» за доступный и безопасный интернет!

РЕКЛАМА на любом виде ТРАНСПОРТА

ну ОЧЕНЬ ВЫГОДНОЕ предложение
Дизайн. Монтаж. Прокат 408-202

ПРОДАЕТСЯ ОЧЕНЬ БОЛЬШОЙ КОТ МЕЙН-КУН
ВОЗРАСТ 1 ГОД, ВЕС 7 КГ, РАСТИ БУДЕТ ДО 4 ЛЕТ, ЕСТ КАК ОБЫЧНЫЙ КОТ
ЛАСКОВЫЙ, ОБЩИТЕЛЬНЫЙ.
НЕ МЕТИТ, МЕБЕЛЬ НЕ ПОРТИТ.
ПРИУЧЕН К ЛОТОКУ И КОГТЕТОЧКЕ. КАСТРИРОВАН.
ПРИВИТ, С ДОКУМЕНТАМИ (ВЕТПАСПОРТ, МЕТРИКА)
ТЕЛ.: 8 922 432 7133, 8 982 186 6242.

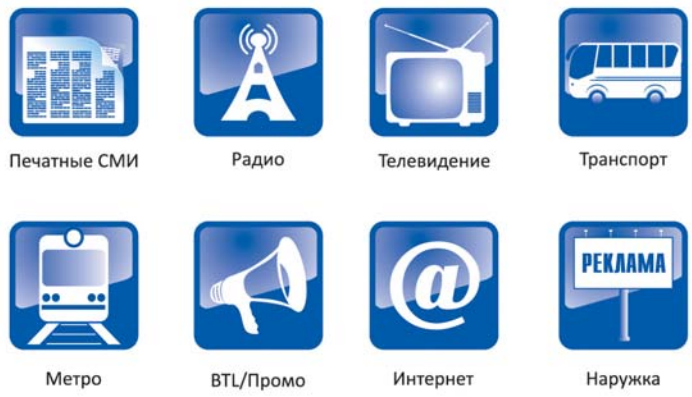


ПРОЖЕКТОРЫ LED IP65: от 10 W до 200 W
по ценам завода уже в Нижневартовске
8 (9048) 70-71-02

ТОВАРЫ ПО ТЕЛЕРЕКЛАМЕ
доставка по Нижневартовску
8 (3466) 408-202 www.zakaznv.ru

КОМПАНИЯ Реклама Онлайн
агентство полного цикла
(812) 401-64-64
(495) 737-54-64
(383) 227-64-64
www.reklama-online.ru

Все виды рекламы. Все регионы РФ и СНГ



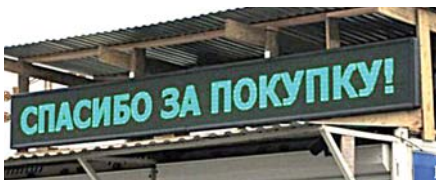
ООО «Группа Компаний «Реклама Онлайн», г. Новосибирск, ул. Немировича-Данченко, 104, ОГРН 1105476018361

2GIS
Ищите скидки в 2ГИС

Зайдите в обновленную версию 2ГИС на компьютере или смартфоне, наберите в поиске «Выгодные покупки» и узнайте, какие компании предоставляют скидки в вашем городе

Скачайте 2ГИС бесплатно 2gis.ru или в магазинах мобильных приложений

СВЕТОДИОДНЫЕ БЕГУЩИЕ СТРОКИ, ВИДЕОВЫВЕСКИ
Изготовление, продажа.
Гарантия 3 года



выставочный зал
ТК «Полигон», 1 этаж
бутик № 37
8 (3466) 408-202

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 17 ноября 2016 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
E-mail: samotlor2@gesnv.ru, 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 (982) 564-08-90
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 тел. 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