

**ВРЕМЯ. СОБЫТИЯ. ЛЮДИ****Времена, по которым я немного скучаю**

О лихих 90-х, золотом веке СМИ и «бюджетном пироге» не для всех вспоминает первый редактор «СЭ»

**3****МОЛОДЕЖЬ ГОРОДА****Молодым у нас везде дорога!**

Направить энергию молодежи в правильное русло задача не простая, но успешно решаемая

**4****СРЕДА ОБИТАНИЯ****Рубль упал. А сможет ли «отжаться»?**

Колебания курса нацвалюты тревожили многих. Вернется ли рубль на былые высоты?

**5**

# Общественно-политический еженедельник Самотлор • Экспресс

Издается с 7 мая 1993 года

№ 15/942 от 20 апреля 2018 г.

НАША ГАЗЕТА  
в социальных сетях

[www.facebook.com/samotloexpress](http://www.facebook.com/samotloexpress)[www.vk.com/samotloexpress](http://www.vk.com/samotloexpress)**ДОРОГИ****СНАЧАЛА ПОДЛАТАЮТ,  
ПОТОМ ОТРЕМОНТИРУЮТ**

На магистралях Нижневартовска уже приступили к ремонтным работам. Это первый этап, который предшествует масштабной кампании по обновлению асфальтового полотна. Работы проводит МУП «САТУ». Дорожники «закрывают» выбоины и ямы на проезжих частях, которые могут спровоцировать ДТП, стать причиной поломки автомобилей или способствуют дальнейшему разрушению дорожного полотна.

Аварийный ремонт проблемных участков дорог – мера временная. Она позволяет продлить срок эксплуатации асфальта в переходный (весенний) период: когда снег растаял, но делать полноценный ремонт еще невозможно. Как отметил главный инженер МУП «САТУ» Владимир Хвостанцев, в качестве «пломбы» для выбоины используется асфальт, а не гравийная смесь, как ранее. Технология устранения ям называется «холодный асфальт». Ее преимущество в том, что работать с таким материалом можно в любую погоду, достаточно подготовить участок.

Уже устранены разрушения дорожного полотна в районе п. Магистрального (ул. Лопарева), в районе моста «Бегущая лань», возле дома № 25 по ул. Интернациональной. На этой неделе работы продолжались на ул. Интернациональной (р-н авторынка), на перекрестке улиц Чапаева и Интернациональной, на ул. Северной. Аварийный ремонт также пройдет на дороге возле колбасного завода «Спика» (ул. Северная), по ул. 60 лет Октября, ул. Дружбы народов и в старой части города (территория поселка ЛПХ). Госавтоинспекторы просят водителей при составлении маршрута учитывать проведение ремонтных работ и быть внимательными при движении.

Когда установится теплая погода и заработают асфальтобетонные заводы, дорожники приступят к полноценному ямочному ремонту, сплошному асфальтированию.

В этом году в рамках летней кампании на ремонт дорог из бюджетов города и округа планируется направить около 200 млн руб. Уже сейчас готовятся соответствующие документы для проведения аукционов и определения подрядчиков. Список на обновление дорог составлен с учетом пожеланий горожан. Это было одним из предложений главы города Василия Тихонова.

**Запланировано провести сплошное асфальтирование на следующих участках дорог:** ул. Лопарева (от ул. Ханты-Мансийской до жилпоселка ЛПХ); ул. Чапаева (от ул. Спортивной до ул. Северной); ул. М. Жукова (от ул. Мира до ул. Северной, левая сторона); пер. Энтузиастов (старая часть города).



## Снег тает, а что с асфальтом?

**СЕЗОН**

Алексей Лбов  
Андрей Бондарев

Этим вопросом при подготовке публикации мы озадачили десяток автолюбителей Нижневартовска. Как выяснилось, ситуация не так уж и печальна. Снег большей частью сошел, а асфальт – остался. Не весь, конечно, но в достаточно комфортном для езды количестве.

– Этот год более-менее благополучный. Выбоины после зимы есть, но относительно невелики. Таких ям, чтоб «оставить» там подвеску, мне лично пока не попадалось. Честно скажу, что за последние три года ездить стало приятнее, – рассказал Сергей Манченко, водитель с 20-летним стажем.

Другие опрошенные нами водители с ним, в целом, солидарны, хотя отмечают, что в старой части города и удаленных от центра районах проблемы с выбоинами по-прежнему есть.

В соцсетях тоже особой шумихи по поводу качества дорог не заметно. Хотя в былые годы она появлялась регулярно. Люди метали громы и молнии, жаловались, делились фотками пробитых

кошек, ям и даже укладывали в самые крупные из них воздушные шарики с грузом, чтобы привлечь внимание властей к проблеме. Самый пик этой информационной истерии пришелся на 2013 год, когда на въезде в город кто-то даже прикрепил баннер с надписью: «Осторожно! В городе мало асфальта».

«Так что же изменилось с тех пор?», – спросите вы. Ответ прост: объемы капитального ремонта дорог, да и качество контроля за уже сделанными стали значительно выше. Нерадивых подрядчиков, чьи участки «поплыли» или показали «колейность», теперь могут ожидать очень серьезные проблемы. Поэтому делать с первого раза на приемлемом уровне стало выгодней, чем выдавать брак и потом переделывать за счет собственных средств компании.

Еще два факта сказались на качестве езды по Нижневартовску. Это выборы 2016 года в думу округа, перед которыми (по странному стечению обстоятельств) активно укладывали свежий асфальт по всему региону. И приход к власти нового мэра Нижневартовска Василия Тихонова. При его активном участии летний сезон 2017 года стал ре-

кордным по объемам ремонта: подрядчики выдали на гора более 120 тысяч «квадратов» свежего асфальта. Это еще не считая устранения колеиности и ямочного асфальтирования.

Впрочем, хватит о прошлом. Это лето тоже обещает стать весьма успешным в плане дорожного ремонта и познакомиться с его планами вы можете прямо на этой полосе. Новость расположена в колонке чуть правее строки, что вы сейчас читаете. Что же до официальных сроков перекрытия тех или иных участков, то мы обязательно расскажем об этом по мере поступления информации. Вероятней всего, это произойдет в июне – конце мая.

Увидеть мастеров-дорожников за работой вы сможете очень скоро. Ямочный ремонт стартует гораздо раньше капитального. Техника и люди для его проведения уже вышли на улицы и заняты делом. Пока их не так уж много, но совсем скоро работа закипит, и по всему городу начнут разъезжать огромные катки, а в воздухе повиснет запах раскаленного битума. Он совсем не похож на аромат свежего кофе, но тоже бодрит. Причем, не одного человека, а целый город, уставший от зимней спячки и весенней распутицы.

**ПРОГНОЗ ПОГОДЫ НА ВЫХОДНЫЕ**

**21 апреля, суббота**  
температура воздуха  
ночью: -6°...-3° днем: -3°...-2°  
ветер: СЗ 3,1-3,8 м/с  
давление: 750 мм рт.ст.



**22 апреля, воскресенье**  
температура воздуха  
ночью: -12°...-9° днем: -2°...-1°  
ветер: З 0,9-2,3 м/с  
давление: 756 мм рт.ст.

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

## ГЛАС НАРОДА

РОСТ ДОЛЛАРА И ЕВРО  
МОЖЕТ СТАТЬ ПРОБЛЕМОЙ?

Екатерина Малышева, соучредитель Клиники челюстно-лицевой хирургии и стоматологии «Здоровое поколение»:

- Рост курса доллара и европейской валюты очень беспокоит, так как мы покупаем препараты у производителей из Германии, США, Швейцарии, Франции. По некоторым позициям существуют условные альтернативы и мы пользуемся ими, к примеру, импланты производства Южной Кореи не уступают швейцарским «Штаурман», но потребители зачастую относятся к таким имплантологическим системам с недоверием. Есть препараты для терапии или наркотические (Великобритания), у которых аналоги ощутимо уступают в качестве. Российское импортозамещение по стоматологическим препаратам вообще никуда не годится. Есть достойная аппаратура отечественного производства, но, как ни крути, она все же далеко не лучшая в мире, а для наших клиентов качество крайне важно. Увы, если рубль закрепится на нынешних отметках, мы будем вынуждены поднимать цены на услуги.

Анна Серёжина, менеджер корпоративных продаж в сфере электротехники:

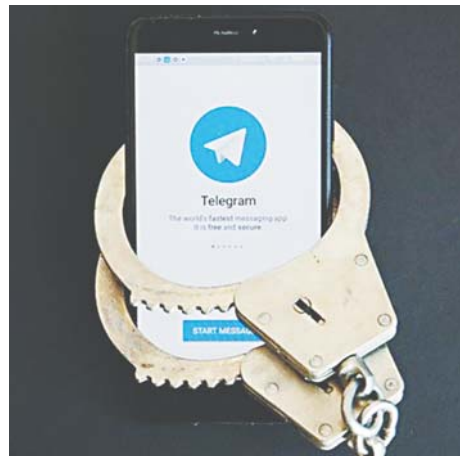
- Не знаю пока, как отразится скачок курса на стоимости товара нашей фирмы. Мы работаем в том числе и с зарубежными производителями, и их продукция зачастую либо не имеет аналогов в России, либо они существуют, но хуже по качеству. Это касается, в основном, весьма дорогой аппаратуры. Вероятно, какие-то коррективы в ценовой политике на этом фоне будут, но этот вопрос решать не мне. И тем не менее, рост курса доллара меня беспокоит, поскольку ничего хорошего этот процесс еще ни разу нам всем не приносил. Рост цен на импортные товары никого обрадовать не может. Да и психологический фактор немаловажен. Чем меньше стоит рубль, тем меньше к нему доверия. А зарплату-то в рублях выдают...

Анатолий Печагин, автослесарь:

- Меня рост доллара и евро никак особо не затронет. Зарплата от этого не изменится, работы меньше или больше не станет. Плохо только, что цены на товары могут увеличиться, ну так они и без этого год от года растут. Жалею только об одном, что нет у меня богатого дядюшки в Америке и шансов на получение его наследства. Шучу, конечно. Хотя, не отказался бы иметь дома в записке хотя бы сотню-другую зеленых купюр. У моих родителей в 90-е годы доллары хранились в банке на балконе. Хотелось бы последовать их примеру, но заработок пока не позволяет.

**P.S.** Более подробно о причинах провала рубля и дальнейших перспективах колебания курса валют рассказываем на 5 странице газеты.

## КАРИКАТУРА В ТЕМУ

В России стало одним мессенджером меньше.  
Или не стало?

## СИТУАЦИЯ

На минувшей неделе по решению Таганского районного суда Москвы был заблокирован один из самых популярных (а по некоторым оценкам – самый) мессенджеров «Telegram».

Для тех, кто не курсе, поясним, что мессенджерами называются программы, позволяющие быстро обмениваться текстовыми сообщениями, совершать звонки за счет интернет-трафика и пересылать любые цифровые данные.

Причиной блокировки «телеги», как ее ласково называют в народе, стал отказ выдать ключи шифрования сообщений, на передаче которых настаивала Федеральная служба безопасности. Впрочем, по заверениям разработчиков мессенджера, подобных «дешифраторов» вообще не существует и быть не может, так что передавать силовикам им просто нечего.

Юристы компании с приговором суда не согласились и намерены обжаловать его в ЕСПЧ, но результат этого разбирательства вряд ли скоро увидим – дела в европейском суде часто рассматривают годами. Тем более столь сложные.

Так или иначе, но «телега» уже в блоке и это свершившийся факт. Как факт

и то, что не является противозаконным обход данной блокировки с помощью специальных настроек телефона и целого спектра программ удаленного доступа (VPN). Чем собственно и пользуется большинство россиян, предпочитающих этот мессенджер всем прочим. Согласно данным новостных агентств, число пользователей «телеги» сократилось лишь на треть и сейчас составляет примерно 16,5 миллиона человек. Впрочем, это число может запросто вернуться к исходному уровню, разработчики программы заявили о том, что готовы к созданию механизма обхода блокировки, который позволит пользователям просто забыть о самом факте ее наличия.

Кстати, число стран мира, где заблокирован «Telegram» совсем невелико: Китай, Пакистан и Оман. Ну а теперь еще и Россия. Хотя не факт, что это надолго. Ходят слухи о том, что в течение ближайших полутора месяцев мессенджер попросту амнистируют.

Предложили повысить  
финансовую грамотность

## ПРОЕКТ

И не только вартовчанам. 9 апреля стартовал «Всероссийский финансовый зачет» – масштабный проект, целью которого является повышение финансовой грамотности россиян. Его инициаторами стали агентство стратегических инициатив совместно с ЦБ РФ и Национальной открытой школой.

Для того, чтобы стать участником проекта необходимо авторизоваться на сайте finzachet.ru и пройти онлайн-тест, состоящий из 30 вопросов. Участник, правильно ответивший на 24 вопроса и более, получает персональный сертификат, подтверждающий успешное прохождение теста. Тем участникам, которые ответят на меньшее количество вопросов, будут предложены ссылки на материалы по проблемным темам, ознакомившись с которыми они смогут попробовать пройти тест повторно, чтобы получить сертификат. Количество попыток прохождения зачета не ограничено. Зато ограничено время: проект финиширует уже в воскресенье.

- Банк России заинтересован в повышении грамотности потребителей финансовых услуг, поскольку это приведет к снижению числа ошибок и разочарований на финансовом рынке и будет способствовать росту его стабильности, – прокомментировал суть этого проекта руководитель Службы по защите прав потребителей и обеспечению доступности финансовых услуг Банка России Михаил Мамута.

## Берегите головы

## БДИ!

Именно голова и плечи чаще всего страдают от упавших с крыш кусков наледи и сосулек, которые интенсивно образуются как раз на стыке весеннего и зимнего сезонов. В Нижневартовске подобных случаев не было давно, но в России они не редкость: каждый год от 5 до 10 россиян получают серьезные травмы от рухнувшего на них льда или даже гибнут.

В жилом фонде Нижневартовска очистка крыш ведется интенсивно, и первыми коммунальщики очищают именно те объекты, которые наиболее опасны – здания с металлическими крышами. Однако мы и сами должны принимать меры собственной защиты. К примеру, не ходить по отмосткам зданий в этот сезон, не стоять и не парковаться под козырьками, скасами, карнизами, ну и помогать коммунальщикам по мере сил. Если вы увидите опасный объект на доме, то не поленитесь сообщить о нем в ЖЭУ или в оперативно-информационный отдел департамента ЖКХ Нижневартовска по телефону 62-36-96.

Также, администрация города настоятельно попросила все коммерческие структуры озаботиться чистотой крыш. В пресс-релизе мэрии указано, что за отсутствие подобной очистки руководители компаний могут нести персональную ответственность, если произойдет ЧП.

## Отплавали на «отлично»!

## СПОРТ

Татьяна Шлыкова

В Нижневартовске прошло Открытое первенство города по плаванию. 119 мальчишек и девчонок, занимающихся плаванием в СК «Нефтяник» и СОК «Олимпия», соревновались в двух возрастных группах 2004-2005 г.р. и 2006-2007 г.р. в течение трех дней (с 10 по 12 апреля) на различных дистанциях.

Все «полтинники» (дистанция 50 м), все «сотки» (дистанция 100 м) – вольным стилем; на спине, брассом, баттерфляем – 200 и 400 метров. Юные пловцы продемонстрировали свое мастерство на 25-метровых дорожках бассейна «Олимпия».

Баттерфляй по праву считается самым красивым и самым сложным стилем. Именно он – любимый стиль вартовчанки Юлии Никулиной, кандидата в мастера спорта по плаванию, выступающей за городскую сборную ветеранов. Пользуясь выходными, нижневартовская спортсменка провела дни на первенстве, болела за дочь Катю, которая участвовала в соревнованиях.

- В городе часто проводятся турниры по плаванию. Это один из самых массовых видов спорта в Нижневартовске. Последний турнир на призы Деда Мороза проводился накануне Нового года, – поделилась Юлия Никулина.

Конечно, для детворы важно, когда есть возможность показать себя. Во-первых, в каждой возрастной категории таким образом определяются лучшие. Во-вторых, идет отбор в городскую сборную для участия выездных соревнований.

Соревнования показывают, что к ярким звездочкам в плавании сегодня в Нижневартовске можно отнести Карину Усманову, Никиту Казакова, Никиту Кобелева, Екатерину Никулину, Анну Власову и других. Юных спортсменов, подающих надежды, воспитывают тренеры Екатерина Марина, Юрий Ткаченко, Алина Павлова, Дмитрий Дудник, Эдуард Ахмадеев, Ан-



тон Макаров и другие. Они прикладывают огромные усилия в подготовке ребят и к соревнованиям.

Сама Юлия начала заниматься плаванием в 12 лет в спорткомплексе «Нефтяник». Говорит, что баттерфляй дался ей легко по технике и стилю. Свою дочь она привела в секцию по плаванию раньше. По мнению Юлии, в нашем городе удовлетворительные условия для занятий этим видом спорта. Правда вода «короткая» – дорожки в бассейнах по 25 м. После открытия в Сургуте нового спорткомплекса, где 50-метровые дорожки, хочется, чтобы так было и в Нижневартовске.

Впрочем, это не мешает плаванию оставаться массовым и очень популярным видом спорта в нашем городе. Только в СОК «Олимпия», по словам тренера по плаванию Алины Павловой, помогающей судить соревнования, им занимаются более 300 человек. В «Олимпию» записаться на плавание можно с 7 лет. Есть бюджетные места, проводятся и платные занятия с тренером. Алина Павлова отметила, что участие в первенстве города по плаванию – это отличная мотивация для юных спортсменов, возможность выполнить разряд и улучшить свои результаты. Многие из них сдали такой своеобразный личный зачет на «отлично».

## Времена, по которым я немного скучаю



Алексей Лбов

- Возглавить газету мне предложили в 1993 году, тогда она называлась еще «Самотлор-Пресс». Это было издание, нацеленное на максимально широкую аудиторию, но одним из основных его акцентов были деловые новости и освещение мира бизнеса, который в ту пору бурно и порой хаотично развивался, – вспоминает Рим Раисович о первых днях в кресле главного редактора.

По словам нашего собеседника, он изначально был уверен в том, что газета не потеряется в сравнении с любыми другими и найдет своего читателя, ведь, по сути, именно она стал первым независимым СМИ Нижневартговска. «Местное время» в те дни (да и сейчас тоже) находилось под контролем окружной думы, едва появившаяся «Варта» была под протекцией думы и мэрии Нижневартговска. Это накладывало на них определенные ограничения, а других печатных средств массовой информации в ту пору практически и не было. Информационный рынок находился даже не в стадии младенчества, а в состоянии эмбриона. По сравнению с современным, конечно, когда в одном только Нижневартговске работает более двух десятков редакций...

- Работать было невероятно интересно. После всех ограничений и издержек советской реальности наступило время огромной свободы. Жизнь бурлила вокруг, и всем нам казалось тогда, что этап выпал сложный, но мы находимся у истоков чего-то великого, эпохально-го, очень светлого. Со временем, конечно, этот ореол вокруг будущего тускнел, потихоньку исчезал, но тем ценнее были именно эти первые годы, – вспоминает Арсланов.

У нашей газеты в мае юбилей – 25 лет, и мы продолжаем цикл публикаций, посвященных этому событию. На этот раз бросить взгляд в прошлое издания и немного погрузиться в атмосферу самых непростых и насыщенных лет его работы нам помог Рим Арсланов. Сейчас он возглавляет Агентство нефтегазовой информации и известен в России как один из ведущих медиа-экспертов в тематике добычи и переработки углеводородов. А в лихие 90-е именно он стоял у истоков «Самотлор-Экспресса» и помогал изданию найти свою дорогу в будущее. Вот как это было...



Несмотря на весьма солидных учредителей развиваться изданию было непросто. В начале 90-х годов царили времена безденежья и бартера. Бизнес только вставал на ноги и остро нуждался в рекламе, но вот платить за нее было нечем. Рассчитывались тем, что имели: телевизорами, бытовой техникой, компьютерами и так далее. Порой, ими же можно было получить и заплату.

Но несмотря на это рос опыт, росли коллектив и благосостояние издания. Рекламодатели и горожане с уважением относились к газете, которая не боялась печатать острейшие материалы, делилась инсайдами из множества властных структур и не получала денег от власти.

- Конечно, лучше всего в те годы жили те, кто имел подпитку из окружного бюджета. У нас же с округом складывались весьма непростые и не всегда дружеские отношения. Но сейчас я даже признателен за это многим людям. В первую очередь, пресс-секретарю губернатора Югры Анатолию Корнееву. Именно он научил меня, да и весь коллектив, искать рекламодателей, экономить и рассчитывать исключительно на себя. Это стало хорошим подспорьем при создании собственного бизнеса, – с улыбкой вспоминает Арсланов.

Рим Раисович, кстати, покинул пост редактора газеты в 1995 году и вновь вернулся на него в 1998 году. Помните то время? Дефолт, слабый рубль, борьба Виктора Палия с компанией ТНК в попытках вернуть контроль над «Нижневартговскнефтегазом», разгул бандитизма и, чуть позднее, покушение на мэра города Юрия Тимошкова. При проведении масштабной спецоперации милиция изъяла у населения 29 гранатометов и множество стрелкового оружия. Лихое было время.

По словам Арсланова, газета старалась все это время быть на острие информационной повестки. Лавировать между множеством чужих интересов ради появления отличных редакционных материалов. А лавировать было непросто. И силовики, и бандиты, и представители коммерческих и властных структур время от времени пытались использовать СМИ ради достижения своих целей. К примеру, разные миллиейские структуры регулярно пытались сводить между собой счеты на страницах издания и сливали информацию про своих недругов. Порой это заканчивалось угрозами в адрес редактора или очень неприятными разговорами с героями публикаций. Но стремление к качеству журналистики было лучшей мотивацией, и страха за будущее в коллективе газеты никто не питал. Хотя поводы иногда возникали...

- Я немного скучаю по тем временам. Не жалею об их уходе, а лишь испытываю ностальгию. Сейчас информационный рынок совсем иной. Он управляем, там существует множество ограничений и острота публикаций заметно упала. Пусть 90-е называют лихими, но для журналистики это был золотой век. Время, когда наша профессия была значимей, чем сейчас, и мы гнались не за стабильностью и деньгами, а за вещами гораздо менее осязаемыми – истиной, справедливостью, желанием докопаться до самой сути. Это не всегда получалось. Проблем и неурядиц хватало. Желавших свести счеты с неугодной редакцией тоже. Но тот этап был периодом сильных авторов и острых решений. Временем, когда средства массовой информации по праву именовались четвертой властью, – подытожил Рим Арсланов.

### КАПРЕМОНТ

#### ЭФФЕКТИВНЕЙ, НО ДОРОЖЕ

Сотрудники Югорского фонда капитального ремонта приняли участие региональной конференции, посвященной развитию энергетической и коммунальной инфраструктуры на территории Юры. Конференция состоялась в рамках «Югорского промышленного форума-2018».

С одним из самых любопытных докладов выступил заместитель генерального директора Югорского фонда капремонта Сергей Шипилов, который рассказал о возможности проведения энергоэффективных капремонтов. К примеру, при утеплении фасада жилого здания параллельно проходят мероприятия по повышению теплозащиты наружных стен, замена окон и дверей в местах общего пользования на окна из ПВХ со стеклопакетами и утепленные двери, при капремонте крыш проводится утепление чердачного перекрытия и т.д. При этом за мероприятия по повышению эффективности должны в теории заплатить энерго-сервисные компании, а их резон заключается в том, чтобы получить экономию и таким образом вернуть свои средства из обычной квартплаты граждан.

В теории все это выглядит привлекательно. Но для того, чтобы запустить нечто подобное, жильцы дома должны изъявить желание на общем собрании, а затем провести с помощью сторонних организаций энергоаудит дома, причем деньги на эту цель они собирают самостоятельно и платят их безвозвратно. Подобная схема на территории региона еще никогда не применялась и потому судить о ее эффективности и востребованности крайне сложно. Также, кстати, как и о правдивости нового слуха, который уже несколько недель циркулирует по Югре и тоже касается капремонта. Народная молва гласит, что сейчас в кулуарах власти активно обсуждается индексация стоимости капремонта, начиная с 2019 года. Якобы расчеты показывают, что за последние четыре года (время работы программы) ценник на энергию, транспорт и материалы значительно подрос, и если оставить тарифы без изменений, то начнут падать темпы проведения ремонтов в округе. Хотя подобная индексация, сами понимаете, не слишком популярна и дискуссия по ее поводу в коридорах власти еще далека от финала.

Добавим, что в этом году в Нижневартговске отремонтируют по программе капремонта 69 домов на сумму в 1,2 млрд рублей. В минувшем году зданий было 109, а денег на 300 миллионов меньше. Впрочем, подобные сравнения не очень корректны, поскольку у домов есть разные «конструктивы» и по каждому из них есть своя стоимость работ. Чинить крышу, к примеру, дороже и дольше чем менять электрику, а лифты, как правило, требуют еще больших затрат. Впрочем, точный перечень конструктивов для ремонта всегда утверждают сами жители и могут на него влиять. Причем и в сторону расширения перечня работ. Вот только делать все это нужно задолго до начала летней ремонтной кампании, которая стар-тует уже в начале июня.

Алексей Лбов



# Молодым у нас везде дорога!

И не только дорога, но и поддержка в их лучших начинаниях

Молодежь, порой, обвиняют в инертности и отсутствии четких жизненных принципов. Подобные слова нередко можно услышать от людей в возрасте. Мол, только и умеют, что по подъездам сидеть, играть на компьютере да делать селфи для соцсетей. Есть, конечно, и такие молодые люди в Нижневартовске, но гораздо больше ребят активных и умных, готовых меняться самостоятельно и менять к лучшему мир вокруг себя. В последние годы для того, чтобы поддержать и направить усилия юных вартовчан, появляется все больше инструментов и средств. И ключевое из них – социально ориентированные общественные организации, которых год от года становится больше в нашем городе.



Будущее нашего города в руках молодежи: талантливой, умной, неравнодушной

Алексей Лбов  
 Фото из архива редакции

## Как это начиналось?

Лет 20-25 назад, согласно данным статистики, число общественных организаций в России было в 10 раз меньше нынешнего. А их участие в жизни страны – весьма малым. А все потому, что практически не было единого государственного курса на поддержку и укрепление этого вида деятельности. Но он появился в 2010 году вместе с принятием закона. № 40-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросу поддержки социально ориентированных некоммерческих организаций». Именно этот нормативный акт впервые ввел такой термин, как социально ориентированные некоммерческие организации (СОНКО) и дал зеленый свет для ежедневной работы тысячам неравнодушных людей. Национальные организации, волонтеры, общества помощи животным, борьбы с наркотиками и алкоголем, фонды поддержки инвалидов и людей, страдающих хроническими заболеваниями. Все эти и многие другие виды деятельности получили мощный импульс для развития и официальную поддержку власти. Разумеется, молодежные организации не остались в стороне от процесса и тоже заняли свою нишу.

## Зачем это нужно?

Для развития России, округа, города. СОНКО выполняют те функции и работу, которые тяжело (а порой и почти нереаль-

но) организовать в какой-либо другой форме. При этом они не носят коммерческого характера и не пытаются нажиться на своей деятельности. Это, по сути своей, добровольчество, в основе которого лежит личная мотивация участников. Тот самый случай, когда людей начинают объединять не деньги или воля руководства, а нечто большее.

К примеру, «Агентство социальных технологий» Рената Губайдулина реализует сразу несколько проектов. Это и уроки английского для маленьких пациентов окружной клинической детской больницы, и занимательное химическое шоу для этих же самых ребят. Но, пожалуй, главное, что волонтеры именно этой организации несколько лет подряд наводят порядок на могилах ветеранов Великой Отечественной войны и тружеников тыла. Красят ограды, убирают мусор, если это необходимо, приносят цветы. За свой труд они не требуют воздаяния, но краски, транспорт, пакеты для мусора и миллион прочих мелочей требуют денег. Организация длительное время жила на собственные средства. А потом взяла и выиграла президентский грант на реализацию этого проекта. Впрочем, констатировать этот факт очень легко, а что за ним? Колоссальный труд людей. На гранты президента ежегодно приходят тысячи заявок со всей России и конкурентов у наших ребят было, мягко говоря, в избытке. Как и бессонных ночей, проведенных за составлением заявки и прочей документацией.

И этот случай далеко не единственный. Мы зачастую даже приблизительно не представляем, насколько активно уча-

ствуют СОНКО в жизни города. Взять хотя бы день молодежи прошлого года. Шикарные звезды на сцене, 20 тысяч зрителей и праздник воистину городского масштаба. Он удался благодаря труду ребят из региональной общественной молодежной организации «Молодежная инициатива». Именно они выиграли грант «Сибур» на 4 миллиона рублей, а также проделали почти всю организационную работу. В этом году они планируют развить и продолжить успех прошлого, чтобы сделать 1 июня настоящим подарком для всех молодых вартовчан.

## Немного аналитики

- Участие молодежных некоммерческих организаций в жизни Нижневартовска очень значительно. Более того, идет активное развитие этой сферы, и год от года ее роль растет. НКО уже являются стратегическим партнером органов власти, но мне кажется, что они способны на большее. На повышение качества социальных услуг и расширение их спектра, к примеру. На подключение молодежи ко всем инициативам, что существуют в городе и, главное, ее свежий взгляд на ситуацию. У ребят есть идеи и энергия. Они зачастую обладают нестандартным видением ситуации и могут стать проводником новых цифровых или социальных технологий в повседневную жизнь города. Задача власти – поддерживать лучшие из начинаний, – отметила заместитель директора департамента по социальной политике администрации города Ирина Стрельцова.

С ее мнением согласился и директор «Молодежного цен-

тра» Нижневартовска Антон Игнатев, пояснив, какие формы поддержки, в принципе, возможны. В первую очередь, это, конечно, консультативная помощь при регистрации НКО. Какие документы нужны? Каковы сроки? Какую отчетность предоставлять и на какие источники финансирования ориентироваться? В молодежном центре готовы ответить на все эти вопросы и любые другие. Главное, чтобы у авторов идей было желание действовать и добиваться результата, а с вопросами бытового и технического характера помогут разобраться специалисты.

- Наши двери всегда открыты для активных людей. Поможем и подскажем. Детально, до мелочей, объясним, как действовать в той или иной ситуации. И речь не только о регистрации НКО, но и о многих других моментах. К чему, например, сразу думать о регистрации? Не исключено, что хорошую идею можно воплотить в рамках уже действующей организации и прямо на старте оказаться в кругу единомышленников. Иногда это оптимальный вариант. Можно набраться опыта, попробовать себя, научиться писать заявки на гранты и готовить отчетность, – добавил Антон Петрович.

## На правах постскрипума

По словам активного участника молодежной общественной палаты Нижневартовска Али Хисамовой, перспективы развития сферы некоммерческих организаций в городе просто огромны. Поскольку именно эта форма объединения людей позволяет им достигать отменных результатов как на уровне волонтерства и добровольчества, так и в оказании социальных услуг населению. А это важный федеральный тренд: государство год от года все активнее передает в ведение НКО некоторые из своих функций. Общественники становятся его новой опорой, инструментом для созидания.

В то же время она отметила, что не так уж безоблачна и проста жизнь руководителей некоммерческих организаций. Особенно в последние годы. Им порой приходится продираться через бюрократические препоны, а общение с надзорными органами, иногда становится очень непростым.

Судите сами: в штате даже маленькой российской компании, как правило, есть собственный бухгалтер, который постоянно контролирует



В Нижневартовске ежегодно проходит до десятка и более тренингов и семинаров для молодежи и не только. Быть активистом, волонтером, руководителем НКО непросто. Этому нужно учиться!

Кстати, о грантах. На сегодняшний день это один из главных финансовых инструментов, с помощью которого получают поддержку некоммерческие организации. Гранты городские и окружные, гранты федеральных фондов, крупных компаний и множества иных структур. Спектр возможностей широчайший, но за них нужно бороться, и эта наука лучше всего постигается на практике.

Впрочем, одними лишь консультациями помощь «Молодежного центра» не исчерпывается. Здесь также могут помочь в предоставлении площадки для проведения социальной акции, пригласить на семинар, форум или другое обучающее мероприятие, предоставить звуковую аппаратуру, возможность прямого общения с представителями власти (встречи молодежного актива с главой города и руководителями многих других структур проходят регулярно), а также множество иных возможностей. С одним только важным ограничением – активность получателей поддержки должна быть сугубо социальной, а не коммерческой.

ет «общение» фирмы с налоговой инспекцией. А у большинства НКОшек нет такого оборота средств, чтоб содержать специалиста, нет прибыли, нет непрерывной деятельности и постоянного движения денег на счетах, но есть открытое «юридическое лицо» и миллион обязанностей. Инструктажи по противопожарной безопасности, статистическая отчетность, финансовая отчетность. А чуть зазевался – лови штраф от налоговой или предписание от контрольно-надзорных органов. Это непростая работа...

- Но даже несмотря на эти досадные мелочи будущее все равно за некоммерческими организациями, – считает Алия Фанисовна. – И главный фактор тут – эффективность их работы. Ведь если человеком движет идея или даже мечта, то это лучшая из возможных мотиваций. Ну, и еще доверие людей. Когда они знают, что ты делаешь что-то безвозмездно для них, то отношения между вами строятся на ином, очень прочном фундаменте. Помогать кому-то и получать за это деньги гораздо приятней, чем просто делать бизнес.

# Рубль упал. А сможет ли «отжаться»?

Минувшая апрельская неделя была ознаменована самым резким за последние полтора года падением курса национальной валюты. Буквально за сутки рубль просел по отношению к евро и доллару на 6 с лишним рублей, вызвав этим недоумение и даже легкую панику у многих жителей России. Многие опасались, что этот скачок превратится в тенденцию и «деревянный» может сдать свои позиции гораздо серьезней, чем хотелось бы. Этого, к счастью, не произошло, но настало самое время для статьи о том, почему национальная валюта вдруг стала дешевле, о последствиях падения и долгосрочных перспективах рубля.

Алексей Лбов

«Н ам через полтора месяца в отпуск. Мы поедим в Испанию и потому новость о падении курса рубля восприняли, как тревожную. Хотя, пока это все находится в разумных пределах. Пять и даже десять рублей разницы – это неприятно, но не повод отказываться от путевки», – рассказала «СЭ» вартовчанка Елена Чугайнова. И не она одна, кстати, высказалась на эту тему. Сезон отпусков совсем не за горами и людям, конечно же, не хочется менять давние планы из-за перетурбаций с национальной валютой. По словам генерального директора нижевартовского туристического агентства «Спутник» Василия



Курсы доллара и евро на день выхода номера.

Сочилина, люди продолжают планировать отпуск за рубежом (Турция, как всегда, станет чемпионом сезона) и приобретают путевки. Случаев отказа от уже выкупленных туров на фоне валютного скачка не зарегистрировано.

Хотя наш собеседник добавил, что увеличение стоимости туров обязательно будет происходить. Но, вероятней всего, в ограниченных пределах и не факт, что по всем предложениям агентств. Ведь зарубежным партнерам важно сохранить и увеличить клиентуру, привлечь людей в теплый сезон, чтобы добиться максимального результата. А значит, они будут бороться за туристов, в том числе и с помощью скидок, ценового демпинга.

Но это, что называется, лишь одна сторона медали. Курсы доллара и евро влияют также на стоимость бытовой техники, электроники, медицинских препаратов и расходных материалов, а также высокотехнологичных импортных изделий, автомобилей и много на что еще. На все это цены поднимутся обязательно, но процесс будет не сиюминутным, а растянется по времени на квартал и более. Так, во время предыдущих «прогибов» рубль быстрее всего реагировал рынок электроники и бытовой техники (там постоянно высок оборот и часто происходят закупки), а самым инертным оказался рынок автомобилей, где сроки ценовой реакции, по данным агентства «Автостат», достигали трех-шести месяцев.

Ах, да, мы совсем забыли про еду. Ка-



залось бы, не самый значимый факт и картошечка с мясом всегда были относительно «равнодушны» к колебаниям нацвалюты. Благо, что просторов в России полно, да и свиней хватает. Однако по факту ситуация будет немногим печальней, чем кажется. Подорожают фрукты и овощи, которые мы везем из-за бугра, рассчитываясь в долларах. Обязательно подскочит ценник на чай, какао, кофе, специи и импортный алкоголь. Размер этого роста, вероятно, будет колебаться в пределах 10-20 процентов и находиться в прямой пропорции с курсом «деревянного».

А что же случилось с нашим любимым рубликом? Почему он решил сделать это апрельское пики? Перелопатив «центр» аналитики в федеральных изданиях, укажем три причины, которые эксперты называли чаще всего: удар американцев по Сирии, свежий пакет санкций против персоналий и компаний из России (введен 6 апреля), а также относительно низкая цена на нефть, вопреки прогнозам по ее росту.

Что же касается долгосрочных перспектив, то тут ассортимент мнений

еще более широкий. Эксперты Высшей школы экономики, Центробанка, Минфина весьма сдержанны в высказываниях и считают, что скачок валютных курсов является «шоковым явлением из-за временной паники». В краткосрочной перспективе они прогнозируют стабилизацию курса и даже «возможный отскок» от достигнутых на минувшей неделе отметок. Однако немало и куда менее оптимистичных оценок, которые сводятся к тому, что любые долгосрочные предсказания судьбы рубля – это гадание на кофейной гуще. Очень многое будет зависеть от геополитической обстановки, разработки новых пакетов санкций, возможных бомбежек Сирии, публикации отчетных документов ФРС и ряда других факторов. Если ситуация будет развиваться неудачно, то рынок отреагирует усилением пары доллар-евро. Этот сценарий тоже весьма вероятен. При подобном раскладе рубль может упасть еще на 3-5 процентов (самая распространенная точка зрения) и его укрепление станет вопросом далекой, туманной перспективы.

## В департаменте ЖКХ состоялся брифинг

Заместитель главы города, директор департамента ЖКХ Максим Коротаев встретился с журналистами, чтобы рассказать о планах ведомства на весенне-летний сезон.

Андрей Бондарев

Как только стает снег, в Нижневартовске возобновится Марафон благоустройства. Сначала проведут «работу над ошибками» и устранят недостатки благоустройства прошлого года в 5 микрорайоне. Затем на очереди 2 микрорайон. Почти все его жители уже проголосовали за обновление дворов, не поддержали программу жильцы лишь трех МКД. Стоит отметить, что в прошлом году по планам благоустройства в 5 микрорайоне у собственников жилья тоже не было единства. Тогда воздержались четыре дома. Нынче их жильцы передумали и просят облагородить их территорию, что также в планах администрации города на лето-2018. Помимо приведения в порядок дворов и придомовых территорий во 2 микрорайоне будет смонтирована современная система водоотведения и внутриквартальное освещение. Финансирование в сумме 166 млн



рублей уже выделено. В апреле определят подрядчиков, которые после майских праздников приступят к работе. Также готовы проекты по водоотведению в 1 микрорайоне, в стадии проектирования – 3 и 4 микрорайоны. Ими займутся вплотную, скорее всего, уже в следующем, 2019 году. В остальных микрорайонах проблемы с отсутствием или несовершен-

ством ливневой канализации пока решаются локально, причина – нехватка средств. В ответ на многочисленные вопросы журналистов о проблемах с лужами, затоплением проездов и тротуаров в конкретных местах города, Максим Коротаев призвал всех жителей сигнализировать в департамент. Там, где ситуация критическая, меры будут приниматься оперативно.

В рамках другой программы – «Формирование комфортной городской среды» – муниципалитет планирует благоустроить ряд общественных территорий: продолжить в сторону набережной бульвар Рябиновый, реконструировать сквер Строителей, обустроить пространство у памятника жертвам политических репрессий в Старом Вартовске, придать новый облик монументу на пересечении улиц Ханты-Мансийской и 60 лет Октября. Финансирование программы поступает из трех источников – федерального,

окружного и муниципального.

Большой объем работ предстоит по аварийному и ямочному ремонту дорог. Пока ремонтируются самые проблемные участки, летом работы приобретут более планомерный характер. Всего ямочному ремонту подвергнут 20 тысяч кв. м городских магистралей. По капитальному ремонту дорог в этом году предстоит освоить 200 млн рублей – обновят участки улиц Лопарева, Чапаева, Маршала Жукова, 9П и др. Будет реализован и проект строительства разделительной полосы на ул. Индустриальной. Также летом уберут ставшие ненужными в связи с переносом нескольких пешеходных переходов искусственные неровности и, напротив, в некоторых местах «лежачих полицейских» добавят по решению комиссии по безопасности дорожного движения.

По словам директора департамента ЖКХ, город поэтапно готовится к введению на всей территории страны с 1 янва-

ря 2019 года отдельного сбора твердых бытовых отходов:

- Все муниципальные нормативные акты готовы, ждем в конце года конкурса по определению регионального оператора, которому предстоит реализовать новые правила, принятые на федеральном уровне.

Отвечая на вопрос о результативности предпринятой в конце 2017 года реформы муниципальных управляющих компаний, Максим Коротаев оценил сделанные шаги как, в целом, успешные: реструктуризация с перераспределением функций между УК и жилтрестами была проведена не по каким-то умозрительным схемам, а исходя из накопленного опыта работы. Эффект от реформы, по мнению главы департамента, вартовчане ощутят ближе к осени, когда весь комплекс запланированных преобразований будет завершён, а ожидаемое повышение качества оказываемых жилищными услугами станет очевидным фактом.

# 10 дел, которые нужно сделать весной

**1. Займитесь здоровьем.** Это совет от врачей. Весна именно тот сезон, когда стоит навестить гости к своему терапевту и пожаловаться на все, что беспокоило зимой. Остеохондроз, давление, пожелтение и постукивания в организме – всем этим лучше заняться сейчас. До начала сезона летних отпусков. А причина проста – при изменении гормонального баланса в организме многие заболевания и проблемы проявляют себя интенсивнее, а зимой и летом они словно переходят в «фоновый режим» и становятся почти незаметны. Сейчас их проще всего диагностировать, да и времени летом особо не будет: отпуска, дачи, рыбалка...

**2. Украсить дом тюльпанами** – символами весны. Часто ли вы украшаете свой дом или обеденный стол свежими цветами? Вряд ли. А сейчас как раз самое время начать. По мнению психологов, значение ярких цветов в квартире сложно переоценить. Они повышают настроение, умиляют женскую половину семьи и привносят гармонию в отношения.

**3. Провести весеннюю уборку в квартире и вымыть окна.** Ну, об этом, пожалуй, даже напоминать не надо. Хорошие хозяйки и сами все знают. Дадим лишь пару полезных советов. Первый: выкидывайте больше вещей. Мало того, что это освобождает кучу места, так еще и дарит нам радость. Выбрасывание хлама почти так же хорошо генерирует эндорфин (гормон радости), как и покупки. Доказанный



Весна – время обновления жизни и мира вокруг нас. Мы просыпаемся от зимней «спячки», дни становятся теплее и длиннее, что не может не сказаться на нашем тонусе. По статистике врачей, мы начинаем чуть меньше спать и частенько ощущаем прилив жизненной энергии, который связан с корректировкой гормонального баланса организма. Эту энергию нужно лишь направить в правильное русло, чтобы сделать нашу жизнь интереснее и лучше. Для тех, кто готов провести весну с толком, мы подготовили десяток очень простых советов.

факт. И совет номер два: поаккуратней при мытье окон. Каждую весну этот процесс стоит жизни трем-пяти россиянкам.

**4. Сделать и повесить скворечник.** Вместе с детьми. Это очень правильное дело и не только с точки зрения пташек. При совместной работе с детьми вы дарите им мастерство и трудовые навыки, учитываете их заботе и доброте, отряхиваете их от гаджетов и прочего «мусорного» досуга. А главное –

вы будете вместе заняты делом, которое сделает мир чуть лучше. Такие моменты запоминаются на всю жизнь!

**5. Поучаствовать в субботнике или украшении двора.** Это не менее полезно, чем домашняя уборка. Да, мы платим за это коммунальщикам, но иногда наша помощь им не повредит. Особенно, если привлечь к процессу детей. Это научит их беречь чужой труд и хранить чистоту окружающего мира.

**6. Устроить весеннюю фотосессию.** Это всегда объединяет семью. Получите снимки отличного качества для семейного альбома и наложите лайков в соцсетях. Причем не обязательно платить профессиональным фотографам, достаточно обратиться всей семьей в парк, взять фотоаппарат и совместить приятное с полезным.

**7. Пускать солнечных зайчиков.** Это милое и доброе занятие из детства. По-

чему мы о нем забыли, став взрослыми? С помощью бликов солнца можно погонять по квартире котиков или вызвать улыбки на лицах прохожих. От этого приятно поднимается настроение.

**8. Пересадить домашние растения.** И не только пересадить, но и провести настоящую цветочную ревизию. Одни растения стоит убрать подальше от яркого солнца, другие – подкормить минералами, третьи – избавить от сухих веток и стеблей. Не забывайте, что лето – период их интенсивного роста и подготовиться к нему сами цветочки не могут.

**9. Прогуляться под первым теплым дождем.** Это обычно случается в мае и такие прогулки даже рекомендованы медиками. Тут вам и закаливание, и пребывание на свежем воздухе, и просто радость от возможности пройтись без кучи теплых вещей, надоевших за зиму. Однако делать это можно лишь в том случае, если есть возможность быстро переоблачиться в сухую одежду.

**10. Бросить курить и заняться спортом.** Многие обещают себе это перед Новым годом и потом не держат слова. И тут все вполне логично, кстати. О каком спорте может идти речь посреди бесконечных застолий, морозов и вечной темноты за коном? Зимой больше хочется спать, чем тягать тяжести или бегать. А вот весна для этих целей подходит идеально. Не зря же ее называют временем обновления...

## Выбираем правильную колбасу

Как не ошибиться с выбором колбасы и мясных деликатесов - рассказывает д. т. н., профессор, заместитель директора по научной работе Федерального научного центра пищевых систем им. В. М. Горбатова, эксперт РАН Анастасия Семенова.

### Чем меньше рук, тем лучше

Сейчас практически в каждом магазине есть слайсеры – специальные колбасные ножи, которые режут колбасу идеальными ломтиками. И то, что весовая колбаса намного экономичнее заводской нарезки, – это основы домашней бухгалтерии. Соблазн сэкономить велик. Эксперт настоятельно не рекомендует покупать такую нарезку заранее.

– Это простая гигиеническая закономерность: чем больше людей прикоснется к продукту, тем больше риск заражения этого продукта нежелательными и опасными микроорганизмами, – поясняет Анастасия Семенова. – Поэтому лучше впрок магазинную нарезку не брать. А если берете, то срок хранения такой нарезки – не больше суток.

У заводской нарезки такого риска нет – операции по фасовке производятся автоматически. Если решите купить магазинную нарезку, попросите нарезать колбасу при вас. И обращайтесь внимание, в перчатках ли при этом продавец.

### Сколько вешать в граммах?

Испортившиеся после праздника продукты – довольно обыденное явление. Банкетные поддачи, как правило, сервируются из расчета 50 граммов продукта на гостя. Этого вполне достаточно, чтобы получить удовольствие от каждого сорта ветчины или сервелата. К приме-

ру, закупая продукты на семью из четырех человек, купите по 150-200 граммов тех деликатесов, которые вы хотели бы попробовать. Больше не надо.

### Срок годности деликатесов

Из сырокопченых колбас эксперт рекомендует выбрать как минимум два сорта, которые стали классикой, и большинство заводов при их производстве строго придерживается стандартов, это «Свиная» и «Брауншвейгская». По технологии такие сорта вызревают больше месяца и самая свежая, произведенная по всем стандартам сырокопченая колбаса, попадающая, например, на новогодний стол, выпущена в ноябре. Не пугайтесь такой маркировки!

– Сырокопченые колбасы могут храниться до четырех месяцев, – рассказывает Анастасия Семенова. – Но их вкус ярче и сочнее, если они хранились недолго и жир в них еще не начал окисляться.

Классическая сырокопченая колбаса делается из свинины и говядины. Из домашней птицы тоже бывает, но стоит такая колбаса дешевле «коллег». И срок хранения у нее короче.

– Такие деликатесы как окорок, бастурма, грудинка делают из конкретной анатомической части туши. Окорок – из тазобедренной или плечелопаточной. Шейку – из шейной части, она содержит белые жировые прослойки, – рас-

сказывает эксперт. – Если такого рисунка нет, то изготовитель обманывает: на упаковке пишет «Шейка», а мясо берет из другой части туши. В филе на разрезе всегда только мышечная ткань розового или красного цвета без белого жира. Жир у этого деликатеса допускается лишь на поверхности куска. У грудинки чередуются слои жировой и мышечной ткани. Бастурму можно отличить по обмазке. Идеальная бастурма изготавливается из самой мягкой части говяжьей туши – из вырезки, это мышечная ткань темно-красного цвета.

Бастурму перед покупкой эксперт советует обязательно продегустировать, если она плохо жуется, то с большой долей вероятности ее приготовили не из вырезки, а из тазобедренной или лопаточной частей. То есть обманули.

### Идеальная тройца

Вареных колбас сейчас на рынке много, в любом магазине более 20 сортов. С точки зрения технологии идеальными наш эксперт считает «Язычковую», «Слоеную» и «Докторскую».

– Соль в их рецепт входит в ограниченных количествах, примерно в два раза меньше, чем в сырокопченых колбасах. По технологии их делают из лучших сортов мяса, они нежные и неострые. Их можно есть детям, пожилым и всем, у кого есть проблемы с желудочно-кишечным трактом, – рассказывает она.



### СОВЕТ

Почти в каждом магазине есть слайсеры, которые режут колбасу идеальными ломтиками. Но такую нарезку нельзя хранить больше суток.

# Очищение организма. Генеральная уборка

Весна – самое время заняться собой, оздоровлением и очищением организма. Можно, конечно, обратиться к специалистам, пропить ряд медикаментов, пройти курс процедур. Каких, мы помолчим. Не очень все это, знаете ли, радостно. Другое дело – получать удовольствие и добиваться желаемого. Есть немало продуктов, которые помогают организму сбросить, так сказать, балласт: сырые яблоки, морковь, свекла, сельдерей. Но для начала нужно самим с собой договориться.

**Из рациона в это время лучше исключить:**

1. Мучные изделия, белую пасту, шлифованный белый и пропаренный рис, хлеб из муки высшего сорта.
2. Картофель.
3. Красное мясо: говядину, свинину, баранину, про жирную утку тоже можно забыть.
4. Молочные продукты повышенной жирности (молоко – более 3,2%, творог – более 5%, сметана – более 10%).
5. Газированные напитки.
6. Крепкий алкоголь.

**Старайтесь включить в свой рацион:**

1. Сырые корнеплоды: свеклу, морковь, корень сельдерея (черешковый сельдерей тоже подходит).
2. Сырые яблоки.
3. Свежую сливу, чернослив.
4. Свежий и сушеный инжир.
5. Свежие абрикосы, курагу.
6. Зерновой хлеб, пасту из неочищенного зерна (е можно отличить от обычной по специфическому серо-коричневому цвету), нешлифованный рис.
7. Овсяные каши и мюсли.
8. Если вы едите мясо, то пусть это будет нежное мясо курицы, индейки, кролика.
9. Нежирную рыбу.



Что? Где? Когда? В кувале	Пойменные заливные луга					Шаваши из шкур бизонов	Великий князь литовский	Родовой символ дворян	1	Морской червь-должник-тес	Вечерние по Фредду
Баня для соловья быта	Цыганский степлю у Пушкина	Писатель Бульчав	Инструмент как критерий	"Хамой" По-нашему	Худышка от рубки леса	Старинное название паруса		Оказочная красота		Богородица кентуру	Жанр для Баха
Пиковое достижение	Ларёк по продаже газет			Различной творческой комментив	Детвиль с Дроски почёта						
Быстрый ритмичный танец	"Санитар" лугов Канады	1			Неполная сила звука	Кельтский рей				2	
Немецкая фингурстка	Учёный в "Трёх тостях"				Место спаба печатного листа	Кипятильник в поезде	Королева золотых рыбок	Родная родинка	Классик с "Тар-полом"		Азарная страна Европы
Венец святого на иконе	Бесконечные золоты				Портрет со слов очевидца	Гимнастка Кабаева					Отрослый лист совиолога
Охленикон-султан	Город с Кремлем на Волге				"Фени" медиков и сотников	Аборигенка Праги					
Американский оружейник	Транспортная трасса	Позитивное удовольствие	Плакучие заросли	"SOS" вопиющего в пустыне	Ситнал и чиналу урока	Сопник в римском легионе				5	
Привкус у антоновки	Могучий "Торс" дуба										
Распоряжение магистрата	Пасторальная поэма	Желто-голубая певчая птичка	Повреждение организма		Камеи, усмиритель гнев	Боль в животе от смеха	Урбанный на пол зверь	Яхта Эрнеста Хемингуэя	Культурный репликатор	Астроном в театре Карабаса	Кунцый рыболов
Есть у рубяки и реки				Создатель страны Оз	Фильм с Эштоном Джоном						
Бывший Брок-Алу	Доска из боковой части бревна							Озеро из былин о Сидю			
"Комлеги" Сахары в Чили	Аэропорт Волгограда				Из семейства тресковых			1			6

**ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ с 23 по 29 апреля 2018 г.**

**Овен.** На этой неделе вы можете добиться успеха во всем, что можно отнести к сфере бизнеса и карьеры. Если вам хочется повышения по службе, не игнорируйте официальных и полуофициальных мероприятий, сколь бы неуместными они вам ни казались.

**Телец.** Неделя принесет вам ощущение внутренней свободы. Активно двигайтесь к намеченной цели, партнеры помогут и поддержат вас. Если вы все решили и продумали, то эта неделя благоприятна для смены работы. Но не принимайте спонтанных решений, они будут ошибочны.

**Близнецы.** На этой неделе не стоит принимать категоричных решений, избегайте споров и будьте уверены в себе. Опирайтесь на надежных друзей и коллег и собственные наработки. Не жалейте времени, чтобы строить планы, вам отлично удаются именно продуманные действия.

**Рак.** На этой неделе вам просто необходимо проявить активность и показать свои таланты. Тогда вас ждет успех. Не забывайте разбираться с текущими проблемами. Обратитесь за советом к коллегам по работе, и они перестанут воспринимать вас настороженно.

**Лев.** На этой неделе во многом ваше благополучие будет зависеть от разумного упорства и компетентности. Понедельник желательно посвятить завершению накопившихся дел. Во вторник не стоит планировать ничего нового.

**Дева.** На этой неделе вам придется проявить гибкость ума и максимум такта и сообразительности. Не перестарайтесь с давлением на окружающих, ну а в мелочах можно и уступить. Тщательно проверяйте важную информацию, которая поступит к вам на этой неделе.

**Весы.** Не теряйте контроль над своими эмоциями, иначе вы можете крупно проиграть и в личной, и в профессиональной сферах. Неделя будет достаточно напряженной из-за увеличения объема работы. Аккуратность и внимательность - ключевые слова в ближайшее время.

**Скорпион.** Чтобы успешно продвигаться вперед, вам понадобится прибегнуть к помощи вашей интуиции. Сделав это, вы поймете, какие именно шаги следует предпринять. Возможен вариант командировки или делового путешествия, и эта поездка откроет новые горизонты.

**Стрелец.** Вас ожидает хорошая неделя, будут внезапно возникать благоприятные возможности для заработка. В понедельник загадайте желание, и оно запросто может сбыться. Решайте все дела без суеты и спешки. Не ленитесь обратиться к прошлому опыту и здравому смыслу.

**Козерог.** Вы окажетесь в центре внимания и событий. Так что решения придется принимать быстро, иногда менять на ходу. Вы почувствуете прилив жизненных сил, появятся новые идеи для творческого самовыражения. Интеллектуальные занятия и игры доставят вам удовольствие.

**Водолей.** Вам необходимо сосредоточиться на одном, очень важном деле, Вы сами должны определить, на каком именно. Лучше снизить темп работы, чтобы избежать переутомления. Не исключены разногласия. Но постарайтесь понять оппонентов, прислушайтесь к их мнению.

**Рыбы.** Благоприятный период для работы. Возможна дальняя поездка, она позволит вам пообщаться с людьми, которые могут в будущем стать вашими партнерами. Постарайтесь использовать это время для заведения новых знакомств, налаживания необходимых контактов.

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД**

ЗАЩИЩЕ В МЛАН  
АБЪЕКТ ПРИВЕТ АБВК  
РЕКОРА АГНЕРИГАА  
ШЕК ПИАНОВАТ  
НИО ФАТОРВОТ  
ВИТУ АН АИНА  
НИМЕ ААТНЬША  
ЕГЕРЬВ ЦЕНТУРОН  
БРАУНИНГ СИТЕ  
УУСТВОЛ ПАРА  
КСАНИКА ПАРА  
САВАНТ К ПОМПИЛ  
РУКАВР ТОММИЛЬЛ  
ОБАПОЛЛАБЕРК  
ПРОШАВ ПИКИША  
КГУМРАККРАМОЛА  
АТАКАМА ЗИТА КОЛОРИТ

**АНЕКДОТЫ**

- Мааааа, я нашла кота!  
- Дура, тебе 35. Мужа ищи!  
\*\*\*  
Мужчина жалуется сослуживцу:  
- Завтра ко мне приезжает теща... И не одна, а вместе с собакой!  
Сослуживец вздыхает:  
- Да... Собаки одни в гости не ездят...  
\*\*\*  
- Пап, можно я возьму ключи от твоей машины? – спросил подросток у от-

ца. – Я хочу показать одноклассникам, что езджу на автомобиле, который стоит десять тысяч долларов.  
- Вот тебе пятьдесят центов, – ответил отец, – и похвастайся, что едешь на автобусе, который стоит пятьдесят тысяч долларов.  
\*\*\*  
Илья Муромец рассказывает, как он сражался с Лернейской Гидрой:  
- Отрубаю ей голову, на ее месте четыре вырастают! Четыре отрубаю – три вырастает! Три отрубаю – семь!

- Ну и что?  
- Полчаса рубил – никакой законности!  
\*\*\*  
- Сидорова, ты кто по гороскопу?  
- Весы, а что?  
- А по весам ты – Телец!  
\*\*\*  
- Алло, дорогой, ты случайно навигатор в нашем автомобиле не трогал?  
- Да, я вчера смотрел, как до Ростова доехать.  
- Ну поздравляю! Я в Ростове!

## ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

## ЖИЛЬЕ

- 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 2-комн. кв. индивидуальной планировки в кирпичном доме (63,3 кв. м, 8 мкр.). Собственность. Подробности – по телефону. Посредников прошу не беспокоить. Телефон 64-87-40.
- ПРОДАЕТСЯ 1-комн. кв. ДСК в центре по адресу: ул. Нефтяников, 20 (6 эт. 9-эт. дома). Собственник. Цена 2 млн 360 тыс. руб., без торга. Телефон 8-917-358-91-74.
- ПРОДАЕТСЯ комната (17,2 кв. м) по адресу: ул. Менделеева, 10. Собственник. Тел. 8-912-533-78-04.
- СДАЕТСЯ 2-комн. кв. в «ипотечной долине» по ул. Мира (частично меблирована) на длительный срок ответственным людям. Тел. 507-102.
- СДАЕТСЯ 1-комн. кв. в 10А мкр. на длительный срок. Цена 20 тыс. руб. в месяц + счетчики. Тел. 8-922-441-21-56.
- СДАЕТСЯ 1-комн. кв. в 5 мкр. (р-н «Империи Т», меблирована) на длительный срок славянам без детей. Недорого. Тел. 24-76-17.
- СДАЕТСЯ койкоместо в 1-комн. кв. женщине без вредных привычек. Оплата 5 тыс. руб. + коммунальные услуги. Тел. 8-982-534-03-42.
- СДАЕТСЯ койкоместо мужчине на длительный срок (15 мкр.) или посуточно (500 руб.) приезжающим для устройства на работу. Тел. 8-982-530-76-34.

## ДАЧИ

- ПРОДАЕТСЯ или МЕНЯЕТСЯ на кв. дачный участок в 5 км от г. Мегиона (дом, баня, свет, теплицы, много насаждений). Собственность. Домовая книга. Телефоны: 8-950-524-98-54, 8-982-553-55-16.
- ПРОДАЕТСЯ дача с овощехранилищем в СОТ «Татра» (4 сотки, свет, подъезд круглый год). Недорого. Телефон 64-87-40.

## РАЗНОЕ

- ПРОДАЕТСЯ кухонный гарнитур цвета «ольха» (длина – 1,9 метра, мойка из нержавеющей стали, смеситель, вытяжка – в комплекте), б/у, в хорошем состоянии. Цена 20 тыс. руб., торг при осмотре. Тел.: 8-904-460-81-65, 27-45-75.
- ПРОДАЕТСЯ местный картофель. Цена одного ведра (10 л) – 250 руб. Тел. 8-982-588-21-60.
- ПРОДАЕТСЯ или СДАЕТСЯ В АРЕНДУ контейнер 20 тонн по адресу: ул. Ленина, стр. 11 (за ТЦ «Уют»). Телефон 8-932-437-09-90.
- ПРОДАЕТСЯ или СДАЕТСЯ В АРЕНДУ капитальный гараж в ГСК «Арсенал» в черте города. Тел. 24-76-17.
- ПРОДАЮТСЯ телевизор «Сони» (диагональ 55") в отличном состоянии и стиральная машина-полуавтомат «Тошиба». Цена договорная. Телефон 24-76-17.
- ПРОДАЕТСЯ стиральная машина «Индезит» в хорошем состоянии. Срочно. Тел. 8-982-538-03-69.
- ОКНА ПВХ. НЕДОРОГО + подарки. Тел. 555-178.

**ПРОДАЮТСЯ КОТЯТА МЕЙН-КУН – САМОЙ БОЛЬШОЙ ДОМАШНЕЙ КОШКИ В МИРЕ** (с рысьими кисточками на ушах и огромными мохнатыми лапами). **ДЕВОЧКИ, ВОЗРАСТ 5 МЕС. ВОСПИТАННЫЕ, ИГРИВЫЕ, ЛАСКОВЫЕ. ПРИУЧЕНЫ К ЛОТКУ И КОГТЕТОЧКЕ. КУШАЮТ СУХОЙ КОРМ. ТЕЛ. 8-912-934-99-38**

- ПРОДАЮТСЯ две кровати (200x90 см) с матрасами, новые, в упаковке. Цена 18 тыс. руб., торг. Тел. 8-982-535-07-18.
- ПРОДАЕТСЯ пуховик женский с воротником, большого размера. Цена 15 тыс. руб. Торг. Тел. 8-982-535-07-18.
- ПРОДАЮТСЯ новые и б/у электрические плиты, микроволновые печи, пылесосы, шашлычницы, обогреватели, вентиляторы, фены, чайники, инструменты, электроустановочные изделия. Тел. 54-21-78.
- ПРОДАЮТСЯ новые и б/у запчасти на советские автомобили, подкрылки, стеклопластиковые пороги, прицепные устройства, резина. Тел. 54-21-78.
- ПРОДАЮТСЯ щенки бернско-го зенненхунда (возраст – 4 месяца, документы РКФ). Телефон 8-912-932-733-33.
- КУПЛЮ радиодетали новые и б/у: транзисторы, микросхемы, реле, разъемы, контакты, радиооборудование и др. Тел. 8-908-897-22-36.

## УСЛУГИ

- ОПЫТНЫЙ РЕПЕТИТОР по математике для учащихся 9-11 классов. Тел. 41-32-85.
- ОСУЩЕСТВЛЯЮ ПОМОЩЬ в заполнении декларации на возврат подоходного налога при покупке квартиры, обучении, лечении. Тел. 8-922-783-77-29.

## ПЯТЬ ПРИЧИН разместить рекламу в газете «Самотлор-Экспресс»:

- Уникальный авторский контент:** рядом с вашей рекламой – профессиональные журналистские тексты на самые актуальные темы.
- Стабильность контакта с читателем:** прочитав новости в интернете, люди ищут нашу газету, чтобы узнать в подробностях, как все было на самом деле.
- Постоянно меняющаяся аудитория:** в отличие от подписных изданий, аудитория каждого номера не повторяется. Суммарный охват – до 100 000 человек в месяц.
- Еженедельное распространение:** фирменные стойки в Нижневартовске и Мегионе. Читатель сам берет газету, что обеспечивает лояльность и активный интерес аудитории к рекламным материалам.
- Хронология всех выпусков газеты в сети интернет:** каждый номер публикуется в социальных сетях. Это увеличивает посещаемость ваших интернет-ресурсов.

**С еженедельником «Самотлор-Экспресс» Ваш бизнес ждет неминуемый УСПЕХ!**

## ИЩЕМ ДОБРЫЕ РУКИ

для кошки Матильды (4 года, стерилизована, воспитана) в связи с открывшейся аллергией у ребенка. Тел. 8-982-529-95-05.



тел. 61-34-88

РЕКЛАМНОЕ АГЕНТСТВО  
**РАЦИО**  
ПОЛНОГО ЦИКЛА

info@racio.ru

**РЕКЛАМА НА ТРАНСПОРТЕ**  
РАЗРАБОТКА ДИЗАЙНА  
ПЕЧАТЬ  
МОНТАЖ  
АРЕНДА



Полиграфия: тел. 408-202

## ПОЛИГРАФИЯ

от ВИЗИТКИ до ПЛАКАТА (А-0)  
возможна ламинация

тел. 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 12 апреля 2018 г.  
Время подписания номера в печать:  
по графику – 14.00  
фактически – 11.00  
Заказ № 580

Номер набран и сверстан в издательском центре редакции. Отпечатано в ООО «Сургутская типография», 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) 49-13-17  
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