



Ханты-Мансийск



Оле-Арне Бьорндален. Норвегия



Иван Черезов. Россия

VIII этап

Кубка мира по биатлону



Эмиль Хенгле Свэндсен - Норвегия, Оле-Арне Бьорндален - Норвегия, Андрей Маковеев - Россия

Итоги VIII этапа Кубка Мира по биатлону

Спринт. Мужчины:

- 1 - Оле-Арне Бьорндален (Норвегия)
- 2 - Эмиль-Хенгле Свэндсен (Норвегия)
- 3 - Андрей Маковеев (Россия)

Спринт. Женщины:

- 1 - Магдалена Нойнер (Германия)
- 2 - Сандрин Байи (Франция)
- 3 - Альбина Ахатова (Россия)

Гонка преследования. Мужчины:

- 1 - Эмиль-Хенгле Свэндсен (Норвегия)
- 2 - Томас Сикора (Польша)
- 3 - Андрей Маковеев (Россия)

Гонка преследования. Женщины:

- 1 - Катрин Хицер (Германия)
- 2 - Сандрин Байи (Франция)
- 3 - Андреа Хенкель (Германия)

Массовый старт. Мужчины:

- 1 - Томас Сикора (Польша)
- 2 - Даниэль Граф (Германия)
- 3 - Мишель Слесинг (Чехословакия)

Массовый старт. Женщины:

- 1 - Катрин Хицер (Германия)
- 2 - Магдалена Нойнер (Германия)
- 3 - Светлана Слепцова (Россия)



Виктория Гордеева кор. "ЛГ",
Андрей Маковеев

В НОМЕРЕ

3
стр.

NB! ЗАМЕТЬ
глA ВНОЕ!

«ТРАКТАТ»
о добре и зле

6
стр.

КЛАДовка

7
стр.

10 марта - День архивов
История создания
архивной службы Администрации
городского поселения Лянтор

2
стр.

15 лет лянторскому храму
Покрова Божьей Матери

Летопись лянторского храма начинается в 1993 году, когда делегаты общин обратились в Тобольско-Тюменскую епархию с просьбой о регистрации общины и строительстве церкви.



Л

**НН
голые**

НОВОСТИ

ЮБИЛЕЙ

СТРОИТЕЛЬСТВО**Сроки подвинули**

Не удалось изменить сроки строительства объектов социальной сферы на территории Сургутского района, а именно в поселке Нижнесортымский и городе Лянтор

Так как высказалась на встрече с лянторцами депутат окружной Думы Любовь Малышкина. Речь шла о том, что запланированная ранее окружная программа строительства социальных объектов была изменена. И если согласно ей в 2009-2011 гг. в Лянторе должны были появиться детская поликлиника и крытый ледовый каток, то теперь сроки их возведения подвинули на 3-4 года. Депутат в Думе ХМАО от Сургутского района Любовь Малышкина намерена не оставлять попыток изменить сроки в сторону ускорения строительства. Однако вернуться к корректировке программы удастся не раньше конца 2008 года.

В летний период планируется провести текущий ремонт магистральных и внутривартирных дорог в Лянторе

Об этом сказала начальник управления коммунального хозяйства администрации города Надежда Геннадьевна Власюкова. Привести в надлежащий вид проезжие части предполагают на сэкономленные деньги городского бюджета. Это 3,5 миллиона рублей. Средства остались от проведения аукциона на право заключения муниципального контракта на оказание услуг по содержанию

РЕМОНТ ДОРОГ**Сэкономленные деньги залатают дыры в городских дорогах**

объектов дорожного хозяйства. Предприятие, выигравшее тендер, предложило за свои услуги цену ниже той, что планировали городские власти. Оставшиеся средства и позволят залатать дыры на лянторских дорогах.



В 1980-90-е годы ве-
рующие Лянтора пооди-
ночке ездили в Свято-
Никольский храм г. Сур-
гута на богослужения

Летопись лянторско-
го храма начинает-
ся в 1993 году, когда де-

15 лет лянторскому храму Покрова Божьей Матери

легаты общины обратились в Тобольско-Тюменскую епархию с просьбой о регистрации общины и строительстве церкви. Это событие произошло в канун праздника Покрова Божьей Матери, поэтому будущая церковь получила название Свято-Покровской. 4 июня 1994 г. была зажжена первая свая основания будущего храма. Деревянный сруб был собран уже к концу 1996 года.

При храме стала дей-
ствовать церковная библио-
тека, появилась вос-
кресная школа.

5 октября 2002 года, на-
кануне престольного праз-
дника Покрова Божьей
Матери, Высокопреосвя-
щеннейшим Димитрием
архиепископом Тобольс-

ким и Тюменским был ос-
вящен храм в нашем го-
роде.

В настоящее время имеется преподаватель-
ский штат из 10 человек.
Преподаются: церковно-
славянский язык, Закон
Божий, «Основы право-
славной культуры», Жи-
тия святых, хоровое пе-
ние, театральное иску-
ство, ручной труд, ИЗО.
Количество учащихся со-
ставляет 45 человек.

По своей архитектуре храм символизирует ко-
рабль, плывущий по
морю житейскому и спа-
сающему каждого, находя-
щегося в нем. Созидае-
мый всем народом, он
стал подлинным украше-
нием нашего таежного го-
родка.

СПОРТ**Любовь к спорту сильнее стихии!**

в восхищение от стрельбы спортсменов – болельщики с так называемыми VIP местами были буквально накрыты лавиной снега, сошедшей с крыши здания. К счастью, никто не пострадал, но и мест своих тоже не покинул!



но-транспортного травма-
тизма на территории Сур-
гутского района на 2007-
2008 годы. Юным инспек-
торам дорожного движе-
ния предстояло пройти

пять этапов конкурса. Луч-
ше всех с поставленными
задачами справилась ком-
анда третьей лянторской
школы - 89,5 балла. Со-
всем немного для победы
не хватило нижнесортым-
цам, у них второе место и
84,5 балла. Команда Лян-
торской школы № 4 на тре-
тьем месте с результатом
83,5.

Наградой для победите-
лей стали почётные грамо-
ты и денежные призы.

Восьмой этап Кубка
Мира в Ханты-Ман-
сийске

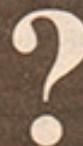
В первый день со-
ревнований биат-
лонисты мирового масш-
таба выявляли призеров
в спринтерской гонке. На
трибунах болельщиков
произошло ЧП, которое
почти никто не заметил.
Пока зрители на «обыч-
ных» трибунах приходили

Диалог Диалог Диалог Диалог Диалог Диалог Диалог Диалог Диалог

СОЦПОДДЕРЖКА ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ

Ответ на этот вопрос мы достали в филиале по г. Лянторе Комплексного центра социального обслуживания населения «Содействие».

Достали!



Почему в Лянторе нет специализиро-
ванного места, где дети с ограничен-
ными физическими возможностями
могли бы общаться друг с другом и с
ними бы занимались специалисты?
Хотя бы несколько дней в неделю.

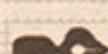
Жительница г. Лянтор

Сотрудниками социальной
службы Лянтора организована
работа отдела дневного пребыва-
ния детей льготных категорий
под названием «Родные просто-
ры». Здесь в определенное време-
я, по графику, родители могут

оставить своих детей под при-
смотром специалистов. В кружке «Родные просторы» дети мо-
гут не только провести время и
пообщаться, но и принять участ-
ие в занятиях по развитию мел-
кой моторики рук для детей с ог-

раниченными физическими
возможностями. Более под-
робную информацию можно
узнать по телефону 28-764,
или по адресу 1 микрорайон,
строение 28-В.

Рубрику подготовил
Евгений Катаев

Блиц-Бац!**КАК ВЫ ОТСТАИВАЕТЕ СВОИ ПРАВА ПОТРЕБИТЕЛЯ?**

- Меня вообще трудно
обмануть, я борюсь сама с про-
давцами. У меня для этого есть
голос хороший. Не было такого ни-
разу, чтоб мне не обменяли товар,
если он был некачественный.
Эльмира



БАЦ!
- Мне никогда не
приходилось отста-
ивать свои права потребителя.
Я очень внимательна. Не-
качественную продукцию
не возьму. Я сама избегаю
этой проблемы.

Светлана



- Бывали слу-
чи, когда хотелось обра-
титься в защиту прав по-
требителя, но не было
тогда в Лянторе этого от-
дела.

Евгений

НА ВОПРОС ОТВЕЧАЮТ
ЖИТЕЛИ ГОРОДА



- В магазинах ужасное обслугивание.
Продавцы никак не наговорятся. Я
никак не борюсь, пусть разговарива-
ют... Разворачиваюсь и ухожу. Тамара

кладовка



ми в спортивные залы и фитнес-клубы. Несколько довольно-таки простых упражнений помогут вашему телу стать более грациозным и пластичным. Всего-то нужно вооружиться желанием и резиновым амортизатором. Итак - начали!

Упр.1 Займемся бедрами: взяв в одну руку ручку амортизатора и прижав ее к левому бедру, вторую нужно зацепить за правый носок и встать (наступить) на резину левой. Теперь, стараясь не сгибать колени и держа корпус прямо, необходимо отвести правую ногу в сторону. При этом стопа должна быть параллельно полу. То же самое проделываем и с другой ногой. Это и следующие упражнения стоит повторить по 12-15 раз.

Упр.2 Упражнение для бедер: примите то же исходное положение, что и в первом случае. Прямую ногу надо поднимать вперед - развернув стопу так, чтобы пятка как бы тянулась вверх. Делать такое упражнение рекомендуется плавно, не отклоняя корпус назад и стараться не сгибать колени. Сделав более десяти взмахов, можно поменять ноги и проделать то же самое!

Упр.3 Не стоит забывать и про плечи! Встаньте прямо, в каждой руке рукожатка

амортизатора. Ногами наступите посередине на резинку. Соединяя согнутые локти, разведите руки в стороны и растяните амортизатор. Стоит напомнить, что выполняя это нехитрое упражнение, не стоит сгибать запястья и поднимать плечи. Не стоит также забывать про корпус - он все время должен быть прямым!

Упр.4 Следом сделаем упражнение, которое будет воздействовать на плечи и спину одновременно. Держите амортизатор за концы, одну руку прижмите к бедру (т.е. она просто опущена вниз), вторую поднимите вперед вверх и назад - описывая дугу в воздухе и растягивая резину. Поднимая руку вверх и назад, опустите плечо и лопатку. Повторите это упражнение и со второй рукой.

Упр.5 Поддержим спину. Держа амортизатор за концы, поднимите его на вытянутых руках перед грудью. Растяните резину, разводя руки в стороны. Локти не должны быть согнуты и ни в коем случае не отклоняйте корпус назад!

Весна идет, да и лето не за горами. Чтобы с удовольствием надеть мини-юбку и шорты, а уж тем более облачиться в свой любимый купальник, уже сейчас нужно заняться своим телом. А сделать это можно, не утруждая себя похода-

ми в спортивные залы и фитнес-клубы. Несколько довольно-таки простых упражнений помогут вашему телу стать более грациозным и пла-

стичным. Всего-то нужно вооружиться желанием и резиновым аморти-

затором. Итак - начали!

Ведущая рубрики Виктория Гордеева

Упр.6 Уделим немногу внимания мышцам груди. Возьмите амортизатор за ручки и заведите резину за спину на уровне лопаток. Затем, разведите руки в стороны и сведите их вместе перед собой, на уровне груди. Вернитесь в исходное положение и сделайте то же самое раз 10-15. Необходимо помнить: следите за корпусом и не сгибайте запястья.

Упр.7 И, конечно же, мы ни в коем случае не обойдем вниманием талию. Встаньте двумя ногами на один конец амортизатора, держа свободную ручку в правой руке. Наклоните корпус влево (не слишком низко). Спину держите прямой и повторите это упражнение, только уже с наклоном вправо.

Проделывая этот комплекс нетрудных упражнений, вы вскоре сможете надеть самый смелый наряд! А для того, чтобы тело стало выглядеть более привлекательно - можно посетить SPA-салон и встретить лето не просто красивой, но и здоровой!



SPA-салон «Жемчужина»

предлагает ряд процедур,

которые помогут вам в уходе за своим телом

Гидромассаж (подводный массаж)



минимум мышечное напряжение во время сеанса массажа и повышает его эффективность. Подобный массаж снижает рефлекторную возбудимость, уменьшает наклонность к спазмам, дает болеутоляющий эффект. Гидромассаж усиливает кровоснабжение кожных покровов и гемодинамику в целом. Повышает диурез и обмен веществ, активирует трофические функции, способствует быстрому рассасыванию кровоизлияний и отечной жидкости в тканях. Водный массаж ускоряет процессы восстановления двигательных функций, увеличивает подвижность в суставах конечностей и позвоночника. Размягчаются и становятся более подвижными рубцы и спайки, улучшается моторика желудочно-кишечного тракта. Активируется работа венозной и лимфатической циркуляции. Гидромассаж укрепляет стенки сосудов, восстанавливая их эластичность, стимулирует ре-абсорбцию излишней жидкости и дренирует ее по направлениям к естественным фильтрам. Эффективно удаляется застой стаз. Подводный массаж улучшает общее состояние организма, повышает настроение, появляется чувство мягкости, свежести и бодрости!

Показания для гидромассажа:

1. Отеки, вследствие нарушения лимфотока и венозного застоя, ощущения «уставших» ног. Отеки после травмы.
2. Нарушение трофики вследствие плохой микроциркуляции. Для улучшения трофики и восстановления эластичности кожи.
3. Заболевания опорно-двигательного аппарата.
4. Климактерический период.
5. Заболевания периферического отдела нервной системы. Нарушение сна, бессонница. Синдром хронической усталости.
6. Нарушение жирового обмена (ожирение). Целлюлит.
7. Дисфункция кишечника.
8. Восстановление после пластической хирургии.
9. Для общей детоксикации организма.
10. Для восстановления контуров тела

Душ Шарко



Это чередование теплой и холодной воды в виде струи, подаваемой под давлением на тело человека. Такой душ еще можно назвать душ «ударного» типа с уменьшенной зоной воздействия. Обычно он применяется с расстояния 3-5 метров. Душ Шарко хорошо помогает снимать напряжение с мышц позвоночника, помогает в лечении заболеваний внутренних органов. Эта процедура оказывает стимулирующее действие на головной и спинной мозг. Укрепляет сердечно-сосудистую систему, а также способствует закаливанию организма и усилению иммунитета. Душ Шарко исключительно эффективен в профилактике и коррекции целлюлита. Если нет противопоказаний SPA-салон «Жемчужина» рекомендует начать комп-

лекс процедур по коррекции веса и фигуры именно с Душем Шарко. Как стимулирующая процедура такой душ может назначаться при ожирении, так как повышает энергетические процессы, расщепляет жиры, что благоприятно влияет на уменьшение веса при одновременном подключении активного двигательного режима и низкокалорийной пищи.

Сильные струи воды увлажняют, тонизируют, делают кожу упругой, обладают антицеллюлитным действием. На

участках тела с ярко выраженным венозным рисунком используется щадящая методика.

После такого душа увеличивается приток крови ко всем органам, они получают полноценное питание и возможность интенсивной работоспособности. Душ способствует выведению шлаков, оказывает седативное и общеукрепляющее воздействие, обладает великолепным тонизирующими действием. Используется для коррекции веса. Этот душ называется главным образом при функциональных заболеваниях нервной системы, так как он приспособлен для организма человека к бешеному ритму современной жизни, к психическим и нервным перегрузкам, а также «вытаскивает» из депрессии и поднимает тонус!

На правах рекламы

