

ТЕЛЕКОМПАНИЯ
ЛТВ
ЛЯНТОРИНФОРМ

Лянторская ГАЗЕТА

На снегоуборочной
ниве Лянтора



Пусть бегут
неуклюже пе-
шеходы по лу-
жам, а вода по
асфальту ре-
кой...

Стр. 7

Супершкола

По задумке строителей цокольный этаж будет занят кабинетами для внеурочной работы. Здесь разместятся стрелковый тир, зимний сад, оранжерея, выставочный зал, кружковые и технические помещения, а также студии ТВ и радио.

Стр.3



«нет»

для предотвращения
возникновения целлюлита

Научитесь ставить перед собой
запреты, и красивая фигура вам
обеспечена.

Стр.6

Школа мечты
для внука – первоклассника



УВАЖАЕМЫЕ ЛЯНТОРЦЫ!

Редакция «Лянторской газеты» объявляет литературный конкурс «День Победы – как он был от нас далёк!». На конкурс принимаются произведения, посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне: сочинения, стихи, очерки, эссе. Возрастных ограничений нет, также авторами могут быть коллективы.

Свои работы приносите по адресу: г. Лянтор, ул. Салахата Юлаева, 13,
ГТРК «ЛянторИнформ» или e-mail: info@l-tv.ru

На радиоволне

Всемирный день здоровья 7 апреля в первой Лянторской школе отметили особо – соревнованиями «Спорт и я – верные друзья». Педагоги, учащиеся и их родители состязались в лёгкоатле-

тической эстафете. Юные акробатки из физкультурно-оздоровительного комплекса «Олимп» продемонстрировали свою гибкость и чувство ритма. По итогам соревнований лучшей призна- на команда школьников, второе место – за родителями, третий результат у учителей.



Наталья Тимофеева



Л

НЮ
голые

Новости



КРАСНАЯ ПЕЧАТЬ

С февраля 2007 года в российских паспортах появилась вместо чёрной - красная печать. Дело в том, что в паспортно-визовой службе произошли изменения. Теперь это федеральная миграционная служба. Если раньше печать, которую ставили в паспорте, относилась к министерству внутренних дел, то теперь ФМС имеет свой отдельный код и свою красную печать, где указано название новой структуры.

Старший инспектор отделения федеральной миграционной службы в г. Лянторе Светлана Симонова заверила, что паспорта с чёрной печатью тоже действительны.

ЧИТАТЕЛЕЙ СТАЛО МЕНЬШЕ

40 777 экземпляров составляют книжный фонд библиотечной системы Лянтора. На душу населения Лянтора приходится по 1,5 книги, а существующая норма - 4 книги на одного человека. В результате Лянтор только на 15-м месте в Сургутском районе по обеспечению книгами и на последнем, 19-м, по обеспечению книжными новинками. А всего читателей в городе, по данным заведующей библиотечной системой Светланы Коптевой, насчитывается 6 921 человек. Библиотекари отмечают снижение количества посетителей библиотек в 2006 году. Причины кроются в расположении лянторских «домов книг» в одном микрорайоне (в 4 мкр.) и, естественно, в недостаточном финансировании.

ЛЯНТОРСКИЙ СИМВОЛ ПАСХИ

На территории Храма Покрова Божьей Матери г. Лянтора в связи с великими праздниками было установлено «расписное» яйцо. Оно вызвало добрые эмоции у верующих и, конечно, удивление, кто же изготовил эту красоту?

Инициатором создания лянторского символа праздника Светлого Воскресения – пасхального яйца – называют Галину Петровну Арсентьеву.

Воплотить идею предложили Людмиле Гайдучок, но сама автор работы скромно заявляет, что делали сие творение всем миром: кто-то ткань подбирал, другие помогали пришивать, тре-

ти искали подручные материалы.

Главная мастерица раскрыла секреты изготовления лянторского символа Пасхи, высота которого 1 м 20 см.



На «расписное» яйцо ушло около 2 метров красной ткани, плюс 16 мет-

ров тесьмы, внутри поролон. Людмила переделывала его дважды, так как яйцо, образ которого вынашивала она в голове, не соответствовал первому варианту. Ведь хотелось, чтобы получилась яркая, ажурная крашенка. Трудиться приходилось в свободное от основной работы время, по вечерам. «Поэтому на изделие ушла целая неделя, хотя сделать можно было за одну ночь», – призналась Людмила.

Удивительно, что Гайдучок по профессии не творческий работник – лаборант УПК, но «золотые руки» да и воля Божья сотворили то, что и глаз радует, и от чего на душе становится тепло. Устанавливали «расписное яйцо» с благословения отца Андрея, настоятеля Храма Покрова Божьей Матери г. Лянтора.

100 % ПРЕМИИ

100% премии обещал выплатить начальник Лянторского УТТ-2 участникам соревнований по лыжным гонкам, пришедшем к финишу последними: Гайваронской Наталье, Туварчиковой Эльвире, Костенко Максиму, Чискидову Владимиру, Кадигроб Анатолию. Такое решение Николай Варавка принял экспротом, наблюдая сильную волну к победе у работников УТТ-2. Профком транспортного предприятия во второй раз проводит спортивное мероприятие. В этом году количество участников увеличилось

в два раза. Все лыжники – любители получили ценные призы и утешительные подарки.



Николай Варавка,
начальник УТТ-2

ДЕТСКИЕ КРЕСЛА В ТАКСИ

На неделе в администрации г. п. Лянтор прошло заседание комиссии по безопасности дорожного движения. На него пригласили всех руководителей городских таксомоторов. Обсуждали ситуацию на залитых водой дорогах, места стоянки такси в режиме ожидания, проблему ДТП с участием таксистов. Сегодня волнует водителей такси требование закона перевозить детей в специальных креслах. Владельцы фирм такси готовы купить такие кресла, но как быть, к примеру, когда, приехав по вызову, таксист обнаружит, что маленьких пассажиров 2 или даже 3? В ГИБДД обещали, что будут с пониманием относиться к таким ситуациям, однако следовать букве закона их обязывает служба.

Диалог

Достали!

Правда ли, что в скончаном времени ОАО «Сургутнефтегаз» войдет в состав «Роснефти»?

Юрий.

Ответ на данный вопрос мы ДОСТАЛИ в пресс-службе ОАО «Сургутнефтегаз»:

Эти слухи распускают так называемые инвесторы, которые играют и зарабатывают на курсах акций.

– То есть, планов таких у вас нет?

– Нет.

По данным пресс-службы Сургутнефтегаза, на Совете директоров акционерного общества, которое состоялось в первых числах апреля, определили размер выплаты дивидендов за 2006 год: 71 копейка по привилегированной акции, 53 копейки – по обыкновенной.

На любые вопросы достанем ответы. Обращайтесь:
ул. Салавата Юлаева 13,
тел.: 21-702, www.l-tv.ru.
e-mail: news@l-tv.ru

• Детей приобщают к литературе. В шестой Лянторской школе учебная четверть началась с «Книжкиной недели». Учащихся младшего и среднего звена проверили на знание произведений Успенского, братьев Гримм, Маршака, Чуковского. Библиотекари под-

Форум

Нацпроект оказался «не по зубам»

«Я из тех, кто тянет до последнего, в больницу не идет. Как вспомню эти очереди, талоны, уколы... Жуть!»

Но пришлось сдаться! А там многое по-прежнему. Несмотря на нацпроект. Талон к стоматологу предложили только на 14 мая! Или стойкой ежедневно в очереди за талончиком с 7-ми утра. Может еще и не досдаться!»

Siyia

«В платной больнице, по крайней мере, у нас тоже «не фонтан». Ну ходят, улыбаются и все-ё. Я пришла с раскололшимся зубом – убрали то, что отвалилось, и пломбочку временную поставили – 1000 рублей. На временной пломбе я настояла, так как есть у меня в другом городе кума-стоматолог в платной клинике и цены нормальные – я знаю. А если в зубе ещё и пульпит – примерно 3000 будет, с нормальной светоотражающей пломбой и наполнением каналов современными материалами».

Читатель

«Говорят, что самый оптимальный вариант – через знакомых договариваться о лечении в стоматологии ЛГБ, тогда действительно все на совесть, обезболивание, качественные пломбы и т.п. По талону не советую. Пробовала. Какой-то супер-специалист рассверлил все точки с естественной пигментацией и натолкал туда пломбы, которые выделяют ртуть, пришлось все менять. Хорошо хоть остановилась вовремя. Хлопец испоганил только половину намеченных зубов, и я пошла в платную: проконсультироваться на счет оставшихся. Там мне и сказали, что зубы здоровые, идите голубушка, с Богом».

Апп

www.l-tv.ru



Анастасия Волкова

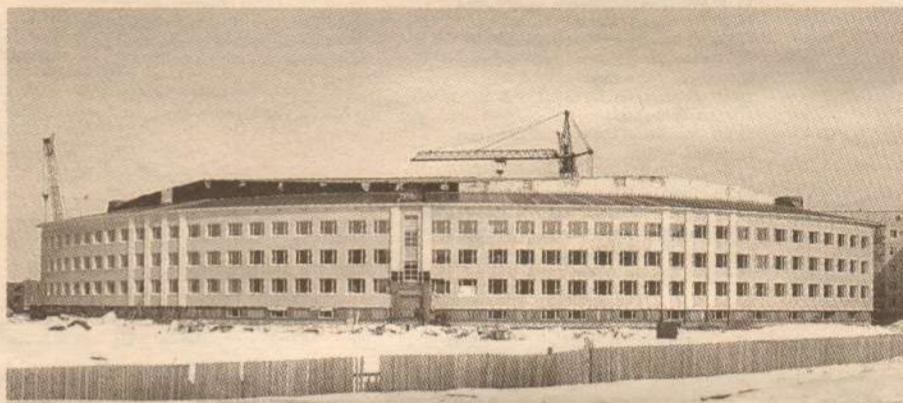
готовили для ребят увлекательную программу: конкурсы стихов, КВН, театральные постановки с участием юных актеров. По итогам «книжкиной недели» организаторы определили самый читающий класс и самых жадных до знаний школьников.

Л №**В!** ЗА МЕТЬ
ГЛАВНОЕ!

Школа мечты для внука - первоклассника

На 840 юных лянторцев рассчитана новая школа во втором микрорайоне? А главное, когда школьники сядут за новые парты?

Даже цветовое решение (желто - бело - синее) выбрали с желанием ком-



районе города. Сегодня в здании полным ходом идут отделочные работы: за дело взялись штукатуры, маляры, сантехники и электрики. Горожане с интересом поглядывают на стройку: не проходит и недели, как что-то меняется во внешнем облике здания – то стеклянные витражи установили, то обшивку разноцветную уже монтируют. А что же

проектировщики учили градостроительную ситуацию в нашем городе. В противовес окружающей монотонной архитектуре жилых домов Лянтора предложили возвести 3-этажное здание живописной и выразительной формы. Симметрия, порталный вход, членение фасадов, утонченные колонны, витражи – всё это вкупе должно выгодно отличать новую школу.

О чём Вы мечтаете?

- Мечтаю создать школу добра, радости, чтобы хотелось идти в школу мне, учителям, детям. Идти учить и учиться не по принуждению, а по желанию. Я мечтаю создать университетский лицей, чтобы на более высоком уровне готовить абитуриентов, так как, работая в филиале СурГУ, не на словах сталкивалась с этой проблемой. Ректор Сургутского государственного университета Георгий Назин сам предложил мне создать на базе учебного

учреждения университетский лицей (или школу-лицей при университете). При такой организации те же профессора и преподаватели из ВУЗа читали бы старшеклассникам предметы.

Девиз для новой школы уже придумали?

- Нет. Вот в пятой лянторской школе девиз «Дорогу осилил идущий», а мы пока не определились. Сейчас с моими помощниками перелистываем литературу. Может, попадется что-то удачное.

Ирина Васильевна, уже определился круг людей, с которыми Вы будете работать в новой школе?

- Да, «костяк» сложился. Я знаю, кто будет моими заместителями. Команда уже есть, с ними оговориваем сегодня пути развития школы, строим планы. Да и педагогический коллектив сформирован

25-метровой дорожной, сопутствующие помещения, столовая на 250 посетителей с подсобными помещениями, вестибюль. На втором и третьем этажах разместятся специализированные кабинеты для старшеклассников, библиотека, административный блок, спортзал, медицинский центр, гимнастический и тренажерный залы, а также хореографический и актовый (на 290 мест) залы.

По задумке строителей цокольный этаж будет занят кабинетами для внеурочной работы. Здесь разместятся стрелковый тир, зимний сад, оранжерея (где юные ботаники будут наблюдать жизнь флоры), выставочный зал, кружковые и технические помещения, а также студии ТВ и радио. На радость детворе в зимнем саду смонтируют фонтан.

Таков проект в теории. На практике строители

уже на 75%. На некоторые вакансии даже претендуют по несколько человек. Есть нехватка филологов и математиков, поэтому я сама, безусловно, буду преподавать алгебру и геометрию в старших классах.

Что Вы скажете родителям, которые думают перевести своего школьника к вам, но сомневаются?

- Я не хочу сказать, что в других лянторских школах будет хуже. Но если ребенок учится во вторую смену и приходит домой с занятий около 7-ми вечера, разумно перевестись. В нашей школе все дети будут заниматься в первую смену. Ведь первоочередная задача, преследуемая заказчиком строительства – администрацией Сургутского района – разгрузить переполненные лянторские школы. Ограничений по месту жительства не будет, но естественно, в первую очередь мы ждем юных лянторцев из близлежащих микрорайонов. А для того, чтобы к занятиям успевали дети и из дальних концов города, планируем начинать уроки с 8.30. Но это еще под вопросом, будем решать на общешкольном собрании.

В 2007 тестирования при поступлении в учебное заведение не будет. Ну а если школа все же получит статус лицея, этой процедуры не избежать. И вовсе не для того, чтобы разделить на «умных» и «дураков» – все дети хороши. Но нужно определить предпочтения и интересы школьника, так как переход на профильное образование – реальность нашего времени.

ются для сплошного контроля рельсов пути и выявляют скрытые дефекты. Устройства оснащены так называемыми «черными ящиками». Расшифровав их данные, можно выяснить какое повреждение или недостаток на том или ином километре пути».

Блиц - опрос для директора новой школы Ирины Глушук



Чего Вы боитесь?

- Боюсь проблем с приемом людей на работу, чтобы не было конфликтов с директорами других школ. Вполне может сложиться такая ситуация, что ко мне захочет перейти грамотный учитель, специалист своего дела. Естественно, что директор не захочет его отпускать, а я страстно буду желать, чтобы этот педагог работал именно у меня. Такие вопросы надо решать разумно. В конце концов, каждый волен распоряжаться своей судьбой.

Я боюсь дать обещания иногородним, сорвать их с насиженных мест: люди приедут ко мне работать, а я не успею открыть школу к 1 сентября 2007-го. Боюсь, чтобы «не сбросили» со всех школ города самых нерадивых учеников.

• Для обеспечения безопасности на путях и современного выявления дефектов рельс Сургутские железнодорожники внедряют технические новинки. Мобильные дефектоскопы «Авикон -01» и «Авион -011» использу-

ются для сплошного контроля рельсов пути и выявляют скрытые дефекты. Устройства оснащены так называемыми «черными ящиками». Расшифровав их данные, можно выяснить какое повреждение или недостаток на том или ином километре пути».

желании работать в лянторской школе изъявили учителя из других городов, в том числе с уникальными научными разработками, победители профессиональных конкурсов. Где же будут жить приезжие физики, химики и литераторы? Ирина Васильевна надеется, что к решению этого вопроса подключатся городские власти.

И все же директор новой школы по натуре оптимист: «Все сомневаются, что школа будет открыта к 1-му сентября 2007-го, а у меня никаких сомнений нет. Кстати, в следующем учебном году в первый класс пойдет мой внук. Я надеюсь, что свой первый звонок мальчик услышит в этой школе. Здесь энергетика очень хорошая, как мне кажется».

Есть мнение!

Директор первой Лянторской школы Валентина Решетняк: «Я думаю, в основном дети перейдут из 1-ой и 3-ей лянторских школ: они больше других загружены. Мальчишки и девочки учатся в несколько смен.

Дома в первом и во втором микрорайонах, откуда в основном наши ученики, расходятся и сносят. Нового жилья пока не строят, поэтому дети из семей – новоселов скорее всего перейдут из нашей школы в новую».

Сегодня у нас учатся 870 ребятишек, а рассчитана школа на 500 человек. С открытием нового общеобразовательного учреждения нагрузка станет меньше, но надо учитывать, что количество детей, а следовательно, и учебная нагрузка – это зарплата педагогов. Если классы не наберутся, сокращения не избежать. Мы все очень переживаем, чтобы люди, отдавшие педагогике много лет, не остались «неуд».

Это факт!

- За оригинальное архитектурное решение в народе новую школу прозвали «Колизеем». А между тем, здание возвели на месте болота, где раньше лянторцы (а точнее, жители Пима) собирали клюкву и морошку.

- Школу построили в рекордно короткие сроки. К работам приступили в мае 2005 года, а уже 20 августа 2007 «ни одного строителя в школе не должно быть» – это негласное распоряжение главы Сургутского района Дмитрия Макушенко.

- Лянторскую школу строят по проекту заслуженного архитектора России Рудольфа Авсахова из Уфы.

- Возведением школы занимается фирма «Сургутгазстрой», опыт работы которой по всему Сургутскому району – более 45 лет.

- В данный момент готовятся документы на строительство школы – близнеца в поселке Федоровский Сургутского района. «Соседям» повезло меньше – в их школе не предусмотрено плавательного бассейна.

- Проектировщики не учли заниженный уровень участка земли, на котором стоит новая школа, и не предусмотрели обходного коллектора для сточной воды. Но проблема решается. По словам директора школы Ирины Глушук, на дополнительные работы уже дали «добро» и выделили деньги.

Анастасия Волкова



Программа передач

Понедельник, 16 апреля



РОССИЯ

КУЛЬТУРА



ЮГРА

- 11.45 «Ералаш»
- 12.00, 15.00, 03.00 Новости
- 12.20 «Лолита. Без комплексов»
- 13.20 «Детективы»
- 14.00 Другие новости
- 14.30 «Контрольная закупка»
- 15.20 «Криминальная Россия». «Великое противостояние», 2 с
- 16.00 Т/с «Любовь как любовь»
- 17.00 «Федеральный судья»
- 18.00 Вечерние новости
- 18.20 Т/с «Чужие тайны»
- 19.10 «Жди меня»
- 20.00 Т/с «Татьянин день»
- 21.00 «Время»
- 21.30 Т/с «Александровский сад»
- 23.30 Ночные новости
- 23.30 «Теория невероятности». «На роду написано»
- 00.20 «Гении и злодеи»
- 00.50 «Лошадиная энциклопедия»
- 01.30 Комедия «Мой криминальный дядюшка»
- 03.05 Триллер «Рой»

- 11.50 Т/с «Горыныч и Виктория»
- 13.40 «Вести. Дежурная часть»
- 14.00, 17.00, 20.00 «Вести»
- 14.20, 20.45 «Местное время. Вести - Москва»
- 14.40 «Суд идет»
- 16.00 «Кулагин и партнеры»
- 16.40 «Местное время. Вести - Московская обл.»
- 17.10 Т/с «Каменская»
- 18.05 Т/с «Танго втроем»
- 19.00 Т/с «Ангел-хранитель»
- 21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
- 21.15 Т/с «Катерина»
- 23.10 «Городок»
- 00.15 «Вести +»
- 00.35 «Золотая маска»
- 02.30 «Синемания»
- 03.05 «Дорожный патруль»
- 03.15 Х/ф «Арифметика любви»
- 04.40 «Вести. Дежурная часть»

- 07.00 Канал «ЕвроНьюс»
- 10.00, 23.30 «Новости культуры»
- 10.20 «В главной роли...»
- 10.35, 01.35, 02.50 Программа передач
- 10.45 «Путешествия натуралиста»
- 11.15 Х/ф «Алый камень»
- 12.30 М/с «Зоологический переулок», 64.
- 13.10 «Линия жизни». А. Мухасей
- 14.05 «Мой Эрмитаж»
- 14.35 Телеспектакль «Месье Ленуар, который...», ч. 1
- 15.50 М/ф «Алиса и его ослик», «Глаша и Кикимора», «Лиса, медведь и мотоцикл с коляской»
- 16.20 М/с «Сказки Андерсена». (Дания)
- 16.45 «Пустыни всерьез»
- 17.10 Д/с «Рожденные среди диких животных», 12 с.
- 17.40 «Порядок слов»
- 17.45 «Пленницы судьбы». А. Шернваль
- 18.15 «Достояния республики». Ярославская Большая мануфактура
- 18.30 «Острова». Г. Козинцев
- 19.15 Юбилейный концерт М.Плетнева. В. перерыве - «Новости культуры»
- 22.30 «Тем временем»
- 23.55 Пр APT
- 00.25 «Легенды мирового кино». Е. Самойлов
- 00.55 Д/ф «Свято»
- 01.40 Д/ф «Что значит сексуальность?»
- 02.30 С.Проκофьев. Сюита из балета «Ромео и Джульетта»

- 05.45 Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич», 237 с
- 06.30, 13.30 Такси
- 06.55 «Глобальные новости»
- 07.00, 19.30 «Москва: инструкция по применению»
- 07.25 Т/с «Возвращение в Эдем: История продолжается», 9 с
- 08.20 Предприниматель
- 08.35 Наши песни
- 09.00 «Школа ремонта». «Потому что весна»
- 10.00, 18.00, 20.00 Т/с «Счастливы вместе»
- 11.00 М/с «Крутые бобры»
- 11.30 М/с «Эй, Арнольд!»
- 12.00 М/с «Губка Боб Квадратные штаны»
- 12.30 М/с «Котопес»
- 13.00 М/с «Дикая семейства Торнберри»
- 14.00 Т/с «Саша+Маша»
- 15.00, 21.00 «Дом 2.Про Любовь»
- 16.00 Комедия «Возвращение высокого блондина». (Франция)
- 19.00 «Городские вести» (ГТРК «ЛянторИнформ»)
- 22.00 Комедия «Скуби-Ду: Монстры на свободе». (США)
- 23.55 «Дом 2.После заката»
- 00.25 «Секс» с А.Чеховой
- 00.55 «Дом 2.Любовь». Как все начиналось
- 01.55 Комедия «Игби улетает». (США)
- 03.40 Т/с «Рыбьи Изуара», 44-46 с
- 04.55 Д/с «Цена любви»

- Профилактика
- 16.05 Боевик «Антикиллер 2»
- 17.00 «Новости»
- 17.30 «Максимальный режим»
- 18.05 Т/с «Старики разбойники»
- 19.00 «Новости»
- 19.30 «Частный вопрос»
- 20.00 Т/с «Ундина на гребне волны»
- 20.55 «Толпыжкины сказки»
- 21.10 «День»
- 22.05 Боевик «Антикиллер 2»
- 23.00 «Новости»
- 23.35 Драма «Девушка с жемчужной сережкой». (Великобритания)
- 01.30 Д/ф «Как снимался «Антикиллер 2»
- 02.15 Т/с «Берег романтики»
- 03.05 Детектив «Русские в городе ангелов»
- 04.05 Мелодрама «Путешествие будет приятным». (СССР)

Вторник, 17 апреля



РОССИЯ

КУЛЬТУРА



ЮГРА

- 05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
- 05.05 «Доброе утро!»
- 09.20 «Малахов +»
- 10.20 Т/с «Агент национальной безопасности»
- 11.20 «Понять. Простить»
- 12.20 «Лолита. Без комплексов»
- 13.20 «Детективы»
- 14.00 Другие новости
- 14.30 «Контрольная закупка»
- 15.20 «Вне закона». «Операция «Красный цвет»
- 16.00 Т/с «Любовь как любовь»
- 17.00 «Федеральный судья»
- 18.00 Вечерние новости
- 18.20 Т/с «Чужие тайны»
- 19.20 «Пусть говорят»
- 20.00 Т/с «Татьянин день»
- 21.00 «Время»
- 21.30 Т/с «Александровский сад»
- 22.30 «Детские банды»
- 23.30 Ночные новости
- 23.50 «Искатели». «Шелковый путь»
- 00.40 «Ударила сила». «Космический навигатор» Канада)
- 01.30, 03.05 Комедия «Мой кузен Винни»
- 03.50 Т/с «Поверхность»

- 05.00 «Доброе утро, Россия!»
- 08.45 Д/ф «Ты - феномен! За грани возможного»
- 09.45, 13.40, 04.40 «Вести. Дежурная часть»
- 10.00 «Частная жизнь»
- 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Вести»
- 11.30, 14.20, 20.45 «Местное время. Вести - Москва»
- 11.50, 21.15 Т/с «Катерина»
- 14.40 «Суд идет»
- 16.00 «Кулагин и партнеры»
- 16.40 «Местное время. Вести - Московская обл.»
- 17.10 Т/с «Каменская»
- 18.05 Т/с «Танго втроем»
- 19.00 Т/с «Ангел-хранитель»
- 21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
- 23.15 Д/ф «Засекреченный Герой Советского Союза»
- 00.15 «Вести +»
- 00.35 Боеук «Джонни-мнемоник». (США -
- 02.25 «Дорожный патруль»
- 02.45 Т/с «Закон и порядок». (США)
- 03.30 Т/с «Джонни Зиро». (США)
- 04.15 Канал «ЕвроНьюс»

- 06.30 Канал «ЕвроНьюс»
- 10.00, 19.30, 23.30 «Новости культуры»
- 10.20 «В главной роли...»
- 10.35, 01.50, 02.50 Программа передач
- 10.45 Д/с «Рожденные среди диких животных»
- 11.15 Х/ф «Урок литературы»
- 12.30 М/с «Зоологический переулок», 64.
- 13.10 «Тем временем»
- 14.05 «Пятое измерение»
- 14.35 Телеспектакль «Месье Ленуар, который...», ч. 2
- 15.00 М/ф: «Две сказки», «Горе не беда»
- 16.25 М/с «Сказки Андерсена». (Дания)
- 16.50 Т/с «Приключения Мэддиганов», 9 с.
- 17.15 Д/с «Рожденные среди диких животных»
- 17.45 «Порядок слов»
- 17.50 «Погибшие сны»
- 18.15 Концерт «Оркестровый бал»
- 19.00 «Ночной полёт»
- 19.55 Д/с «Малый ледниковый период», 1 с.
- 20.50 «Больше, чем любовь»
- 21.35 «Мир искусства С.Дягилева». «Санкт-Петербург - Париж»
- 22.00 Д/ф «Сантьяго де Куба. Крепость Эль Моро и революция». (Германия)
- 22.20 Ток-шоу «Алекриф»
- 23.00 «Кто мы?» «Реформы по-русски». Пер. 8
- 23.55 Х/ф «Усами».
- 01.15 Н.Римский-Корсаков. Квинтет Профилактика

- 06.00 М/ф: «Муравьишка-хвастунишка», «Маша и волшебное варенье»
- 06.30, 13.30, 19.00 Такси
- 06.55 «Глобальные новости»
- 07.00 «Городские вести» (ГТРК «ЛянторИнформ»)
- 07.25 Т/с «Возвращение в Эдем: История продолжается», 10 с
- 08.20 Звезда на дороге
- 08.35 Наши песни
- 09.00 «Запретная зона»
- 10.00, 18.00, 20.00 Т/с «Счастливы вместе»
- 11.00 М/с «Крутые бобры»
- 11.30 М/с «Эй, Арнольд!»
- 12.00 М/с «Губка Боб Квадратные штаны»
- 12.30 М/с «Котопес»
- 13.00 М/с «Дикая семейства Торнберри»
- 14.00 «Городские вести» (ГТРК «ЛянторИнформ»)
- 14.30 Т/с «Саша+Маша»
- 15.00 21.00 «Дом 2.Про Любовь»
- 16.00 Комедия «Скуби-Ду: Монстры на свободе». (США)
- 19.30 Москву: инструкция по применению
- 22.00 Комедия «Девочки сверху». (Германия)
- 23.55 «Дом 2.После заката»
- 00.15 Боеук «Смерть on line». (США)
- 01.45 Д/ф «Че Гевара», 1 с
- 02.30 Т/с «Берег романтики»
- 04.20 Драма «Шестьдесят беглецов». (Россия)

- 06.15, 13.00, 17.00, 19.00, 23.00 «Новости»
- 07.00 «С 7 до 9»
- 09.15 М/с «Приключения Марко и Джини»
- 09.45 М/ф
- 10.05, 20.00 Т/с «Ундина на гребне волны»
- 11.30 Д/ф «Смехопанорама»
- 11.30 Д/ф «Удивительная Италия»
- 12.05, 03.30 Детектив «Русские в городе ангелов»
- 13.30 Д/ф «Как снимался «Антикиллер 2»
- 14.30 «Телемагазин»
- 15.00 Т/с «Команда Холли»
- 15.30 «Спортивный калейдоскоп»
- 16.05 Боеук «Антикиллер 2»
- 17.30 «Ералаш»
- 18.05 Т/с «Старики разбойники»
- 19.30 «Без посредников»
- 19.45 «Крик»
- 20.55 «Толпыжкины сказки»
- 21.10 «День»
- 22.05 Т/с «Остановка по требованию»
- 23.35 «Частный вопрос»
- 00.15 Боеук «Смерть on line». (США)
- 01.45 Д/ф «Че Гевара», 1 с
- 02.30 Т/с «Берег романтики»
- 04.20 Драма «Шестьдесят беглецов». (Россия)

Среда, 18 апреля



РОССИЯ

КУЛЬТУРА



ЮГРА

- 05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
- 05.05 «Доброе утро!»
- 09.20 «Малахов +»
- 10.20 Т/с «Агент национальной безопасности»
- 11.20 «Понять. Простить»
- 12.20 «Лолита. Без комплексов»
- 13.20 «Детективы»
- 14.00 Другие новости
- 14.30 «Контрольная закупка»
- 15.20 «Вне закона». «Яд для обвинителя»
- 16.00 Т/с «Любовь как любовь»
- 17.00 «Федеральный судья»
- 18.00 Вечерние новости
- 18.20 Т/с «Чужие тайны»
- 19.20 «Пусть говорят»
- 20.00 Т/с «Татьянин день»
- 21.00 «Время»
- 21.30 Т/с «Александровский сад»
- 22.30 «Жизнь как кино»
- 23.30 Ночные новости
- 23.50 «Судите сами»
- 00.50 Триллер «Конкорд: Аэропорт-79»
- 03.05 Т/с «Поверхность»

- 05.00 «Доброе утро, Россия!»
- 08.30 Х/ф «Все наоборот»
- 09.45, 13.40 «Вести. Дежурная часть»
- 10.00 «Частная жизнь»
- 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Вести»
- 11.30, 14.20, 20.45 «Местное время. Вести - Москва»
- 11.50, 21.15 Т/с «Катерина»
- 14.40 «Суд идет»
- 16.00 «Кулагин и партнеры»
- 16.40 «Местное время. Вести - Московская обл.»
- 17.10 Т/с «Каменская»
- 18.05 Т/с «Танго втроем»
- 19.00 Т/с «Ангел-хранитель»
- 21.05 «Спокойной ночи, малыши!»
- 23.15 «Исторические хроники». 1957. Ив Монтан против Никиты Хрущева
- 00.15 «Вести +»
- 00.35 Комедия «Последнее дело Вареного»
- 02.15 «Дорожный патруль»
- 02.25 «Горячая десятка»
- 03.30 Т/с «Закон и порядок». (США)
- 04.15 Т/с «Джонни Зиро». (США)

- 10.00, 19.30, 23.30 «Новости культуры»
- 10.20 «В главной роли...»
- 10.35, 01.50, 02.50 Программа передач
- 10.45 Д/с «Рожденные среди диких животных»
- 11.15 Х/ф «Два воскр

Четверг, 19 апреля

1

РОССИЯ

КУЛЬТУРА

ТНТ

СГРА

05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
 05.05 «Доброе утро!»
 09.20 «Малахов +»
 10.20 Т/с «Агент национальной безопасности»
 11.20 «Понять. Простить»
 12.20 «Лопита. Без комплексов»
 13.20 «Детективы»
 14.00 Другие новости
 14.30 «Контрольная закупка»
 15.20 «Вне закона». «Последняя записка»
 16.00 Т/с «Любовь как любовь»
 17.00 «Федеральный судья»
 18.00 Вечерние новости
 18.20 Т/с «Чужие тайны»
 19.20 «Пусть говорят»
 20.00 Т/с «Татьянин день»
 21.00 «Время»
 21.30 Т/с «Александровский сад»
 22.30 «Человек и закон»
 23.30 Европейский хоккейный тур. Финал.
 Сборная Швеции - Сборная России
 00.10 Ночные новости
 01.40, 03.05 Х/ф «История Антуана Фишера»
 04.00 «Сиднейский аквариум. Расстояние страха»

05.00 «Доброе утро, Россия!»
 08.45 «Мой серебряный шар. Дмитрий Певцов»
 09.45, 13.40, 04.40 «Вести. Дежурная часть»
 10.00 «Частная жизнь»
 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Вести»
 11.30, 14.20, 20.45 «Местное время. Вести - Москва»
 11.50, 15.15 Т/с «Катерина»
 14.40 «Суд идет»
 16.00 «Кулагин и партнеры»
 16.40 «Местное время. Вести - Московская обл.»
 17.10 Т/с «Каменская»
 18.05 Т/с «Танго втроем»
 19.00 Т/с «Ангел-хранитель»
 21.05 «Спокойной ночи, малыш!»
 23.20 Д/ф «Маршал песни. Соловьев-Седой»
 00.15 «Зеркало»
 00.35 «Вести +»
 00.55 Х/ф «Отчуждение». (Турция)
 03.05 «Дорожный патруль»
 03.20 Т/с «Закон и порядок». (США)
 04.05 Т/с «Джонни Зиро». (США)

06.30 Канал «Европлюс»
 10.00, 19.30, 23.30 «Новости культуры»
 10.20 «В главной роли...»
 10.35, 01.50, 02.50 Программа передач
 10.45 Д/с «Рожденные среди диких животных», 14 с. 11.15 Х/ф «Троп-трава»
 12.45 Д/ф «Киммерийский затворник. Максимилиан Волошин». Фильм 2
 13.55 «Письма из провинции». Трубчевск.
 14.25 Х/ф «Свидание с молодостью»
 15.50 М/ф: «Свирепая Бамбра», «По следам Бамбры. «Повушка для Бамбры»
 16.25 М/с «Сказки Андерсена». (Дания)
 16.50 Т/с «Приключение Мэддиганов», 11 с.
 17.15 Д/с «Рожденные среди диких животных», 17.45 Д/ф «Порядок слов»
 17.50 «Я снова в Павловске...» «Прощение отклонено»
 18.20 «Билет в Большой»
 19.00 «Ночной полет»
 19.55 Д/ф «Вулкан в морских глубинах». (США)
 20.40 «Черные дыры. Белые пятна»
 21.20 Д/ф «Монастырь в Санкт-Галлене».
 21.35 «Мир искусства С.Дягилева».
 22.05 «Культурная революция»
 23.00 «Непростая история». «Урок рисования»
 23.55 Х/ф «Весна, лето, осень, зима... и снова весна»
 01.35 Д/ф «Терузаль. Мавританская архитектура»
 01.55 «Власть факта»
 02.35 А.Рыбников. «Ночная песнь». Концертное каприччио для скрипки

05.45 Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич», 238 с
 06.30, 13.30 Такси
 06.55 «Глобальные новости»
 07.00 «Городские вести» (ГТРК «ЛянторИнформ»)
 07.25 Т/с «Возвращение в Эдем: История продолжается», 11 с
 08.20 Кулинар
 08.35 Наши песни
 09.00 Алло, гараж!
 09.30, 14.30 Т/с «Саша+Маша»
 10.00, 18.00, 20.00 Т/с «Счастливы вместе»
 11.00 М/с «Крутые бабы»
 11.30 М/с «Эй, Арнольд!»
 12.00 М/с «Губка Боб Квадратные штаны»
 12.30 М/с «Котопес»
 13.00 М/с «Дикая семья Торнберри»
 14.00 «Городские вести» (ГТРК «ЛянторИнформ»)
 15.00, 21.00 «Дом 2.Про Любовь»
 16.00 Комедия «Люблющие парни»
 19.00 «Это-мы!» Детская программа (ГТРК «ЛянторИнформ»)
 19.30 Москва: инструкция по применению
 22.00 Комедия «Астерикс и Обеликс против Цезаря». (Франция - Германия - Италия)
 00.15 «Дом 2.После заката»
 00.45 «Секс» с А.Чеховой
 01.15 «Дом 2.Любовь». Как все начиналось
 02.10 Комедия «Невезучие». (Франция)
 04.00 Т/с «Рыбаки Изaura», 50 и 51 с

06.15, 13.00, 17.00, 19.00, 23.00 «Новости»
 07.00 «С 7 до 9»
 09.15 М/с «Приключения Марко и Джини»
 09.35 «Детский мир»
 10.05, 20.00 Т/с «Ундина на гребне волны»
 11.00 «Смехопанорама»
 11.30 Д/ф «Удивительная Италия»
 12.05, 03.40 Детектив «Русские в городе ангелов»
 13.30 Д/ф «Че Гевара», 2 с
 14.30 «Телемагазин»
 15.00 Т/с «Команда Холли»
 15.30 «Вектор жизни»
 16.05, 22.05 Т/с «Остановка по требованию»
 17.30 Теленгра «Полигон»
 18.05 Т/с «Старики разбойники»
 19.30 «От первого лица»
 20.55 «Топтыжкины сказки»
 21.10 «День»
 23.35 Драма «Список Вариана». (США - Канада - Великобритания)
 01.50 Д/ф «Знаменитые артисты, двойники и аферисты»
 02.50 Т/с «Берег романтики»
 04.40 Драма «Поражение после победы». (СССР)

Пятница, 20 апреля

1

РОССИЯ

КУЛЬТУРА

ТНТ

СГРА

05.00, 09.00, 12.00, 15.00 Новости
 05.05 «Доброе утро!»
 09.20 «Малахов +»
 10.20 Т/с «Агент национальной безопасности»
 11.20 «Понять. Простить»
 12.20 «Доктор Курпатов»
 13.20 «Детективы»
 14.00 Другие новости
 14.30 «Контрольная закупка»
 15.20 «Вне закона». «Тонкий расчет»
 16.00 Т/с «Любовь как любовь»
 17.00 «Федеральный судья»
 18.00 Вечерние новости
 18.20 «Пусть говорят»
 19.00 Теленгра «Поле чудес»
 20.00 Т/с «Татьянин день»
 21.00 «Время»
 21.25 Х/ф «Андерсон. Жизнь без любви»
 00.40 Х/ф «Байкеры»
 02.50 Триллер «Мститель»
 04.30 Т/с «Поверхность»

05.00 «Доброе утро, Россия!»
 08.35 «Вся Россия»
 08.45 Д/ф «Павел Луспекаев. Эта жестокая госпожа удачи»
 09.45 «Музыман»
 10.00 «Частная жизнь»
 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Вести»
 11.30, 14.20, 20.45 «Местное время. Вести - Москва»
 11.50 Т/с «Катерина»
 13.40 «Вести. Дежурная часть»
 14.40 «Суд идет»
 16.00 «Кулагин и партнеры»
 16.40 «Местное время. Вести - Московская обл.»
 17.10 Т/с «Каменская»
 18.05 Т/с «Танго втроем»
 19.00 Т/с «Ангел-хранитель»
 21.05 «Спокойной ночи, малыш!»
 21.15 Театр Е.Петровсия «Кровное зеркало»
 23.25 Детектив «Гений»
 02.25 Триллер «Лешай». (США - Австралия)
 04.15 «Дорожный патруль»
 04.35 Т/с «Закон и порядок». (США)
 05.20 Т/с «Джонни Зиро». (США)

06.30 Канал «Европлюс»
 10.00, 19.30, 23.30 «Новости культуры»
 10.20, 01.50, 02.50 Программа передач
 10.30 Д/с «Рожденные среди диких животных», 11.00 Х/ф «Суворов»
 12.55 «Реальная фантастика»
 13.10 «Культурная революция»
 14.05 «Странствия музыканта»
 14.35 Фильм-спектакль «Эзоп»
 16.05 М/ф «Просто так»
 16.10 В/музей - без поводка»
 16.25 Т/с «Приключение Мэддиганов», «Лайтэн», 13 с. «Солис». (Новая Зеландия)
 17.15 Телевизорина «За семью печатями»
 17.50 «Разночтения. Хроники литературной жизни»
 18.15 Д/ф «Канди. Буддизм сегодня».
 18.30 «Камертон»
 19.00 «Смехоностальгия»
 19.55, 01.55 «Фермы»
 20.35 Х/ф «По широкой Миссури». (США)
 21.55 «Мир искусства С.Дягилева». «Триумф»
 22.25 Д/ф «Пиза. Прорыв в новое время». (Германия)
 22.45 80 лет со дня рождения П.Луспекаева. «Острова»
 23.55 «Кто там...»
 00.25 Т/с «Дживис и Вустер», 12 с. (Великобритания)
 01.15 «Все это доказ». М. Дэвис
 02.35 Д/ф «Персеполь. Жизнь в центре империи». (Германия)

05.45 Т/с «Любовь и тайны Сансет Бич», 239 с
 06.30, 13.30 Такси
 06.55 «Глобальные новости»
 07.00 «Это-мы!» Детская программа (ГТРК «ЛянторИнформ»)
 07.25 «Звезды против караоке»
 08.20 Спид. Скорая помощь
 08.50 Наши песни
 09.00 «Ниня спешит на помощь»
 10.00, 18.00 Т/с «Счастливы вместе»
 11.00 М/с «Крутые бабы»
 11.30 М/с «Эй, Арнольд!»
 12.00 М/с «Ох уж эти дети!», 1 с
 12.30 М/с «Котопес», 38 с
 13.00 М/с «Дикая семья Торнберри»
 14.00 «Городские вести» (ГТРК «ЛянторИнформ»)
 14.30 Т/с «Саша+Маша»
 15.00, 21.00 «Дом 2.Про Любовь»
 15.55 Комедия «Астерикс и Обеликс против Цезаря». (Франция - Германия - Италия)
 16.00 М/с «Охотники на драконов»
 16.30 М/с «Новая жизнь Рокко»
 17.00 Т/с «Наша Россия»
 23.25 «Смех без правил»
 00.25 «Секс» с А.Чеховой
 00.55 «Дом 2.После заката»
 01.25 «Дом 2.Любовь». Как все начиналось
 02.25 Комедия «Три бравых парня». (США)
 04.10 Т/с «Рыбаки Изaura», 52-55 с
 05.50 Д/с «Цена любви»

06.15, 13.00, 17.00, 19.00, 23.00 «Новости»
 07.00 «С 7 до 9»
 09.10 М/ф «Приключения Марко и Джини»
 09.35 Теленгра «Полигон»
 10.05, 20.00 Т/с «Ундина на гребне волны»
 11.00 «Шутка за шуткой»
 11.30 Д/ф «Национальные парки Италии»
 12.05, 03.20 Детектив «Русские в городе ангелов»
 13.30 Д/ф «Знаменитые артисты, двойники и аферисты»
 14.30 «Телемагазин»
 15.00 «Спортивный калейдоскоп»
 15.30 «Территория Север. Русский остров»
 16.05, 22.05 Т/с «Остановка по требованию»
 17.30 «Ералаш»
 18.00 «Дайте слово»
 19.30 «Без посредников»
 19.45 «Крик»
 20.50 «Топтыжкины сказки»
 21.10 «День»
 23.35 «Ночная жизнь»
 00.30 Драма «Кровь и песок». (США - Испания)
 02.30 Т/с «Берег романтики»
 04.20 Х/ф «Казачья быль». (Россия)

Суббота, 21 апреля

1

РОССИЯ

КУЛЬТУРА

ТНТ

СГРА

05.30, 06.10 Детектив «Голубая стрела»
 06.00, 10.00, 12.00 Новости
 07.20 «Играй, гармонь любимая!»
 08.10 М/с: «Русалочка», «Клуб Микки Мауса»
 09.00 «Слово паstryра»
 09.20 «Здоровье»
 10.20 «Смак»
 10.50 «Служебный роман Светланы Немоляевой»
 12.20 «История песни»
 13.20 «Гостя удача Павла Луспекаева»
 14.00 Европейский хоккейный тур. Финал.
 Сборная России - Сборная Швеции. В перерыве - Новости
 16.20 «Новые песни о главном»
 18.00 Вечерние новости
 18.20 Субботний «Ералаш»
 18.50 «Властили горы»
 20.00 «Минута славы»
 21.00 «Время»
 21.20 «Минута славы»
 23.00 «Что? Где? Когда?» Финал
 00.20 Комедия «Беглецы»
 02.10 Х/ф «Анатомия убийства»

06.00 «Доброе утро, Россия!»
 07.30 «Студия Здоровье»
 08.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Вести»
 08.10, 11.10 «Местное время. Вести - Москва»
 08.20 «Военная программа»
 08.40 «Утренняя почта»
 09.10 «Субботник»
 09.50 «Вокруг света»
 10.45 «Секрет успеха». Результаты голосования
 11.20 Х/ф «Дело было в Пенькове»
 13.15 «Клуб сенаторов»
 14.20 «Смеяться разрешается»
 14.40 «Секрет успеха»
 16.00 «Национальный интерес»
 17.20 «Местное время. Вести - Москва». Неделя в городе
 18.00 «Субботний вечер»
 20.15 Муз.конкурс «Секрет успеха»
 21.10 Х/ф «Меченосец»
 21.40 «Смеяться разрешается»
 22.00 «Новости культуры»
 22.35 Боявик «Сквозные ранения». (США)
 01.40 Триллер «Ротвейлер». (Испания)
 03.30 Комикс «Мои голубые небеса». (США)
 05.05 Канал «Европлюс»

06.30 Канал «Европлюс»
 10.00, 01.50, 02.50 Программа передач
 10.10 «Библейский сюжет»
 10.40 Х/ф «Не горой»
 12.10 В/музей «Во доме хозяина»
 12.40 Х/ф «Бабушкин внук»
 14.00 «Широкий формат»
 14.25

Л

ЖИАДОВКА

«Целлюлит – это заболевание, которое угрожает красоте женской фигуры с наступлением половой зрелости, когда начинают накапливаться запасы подкожной жировой клетчатки. По статистике, это заболевание возникает у более чем 80% женщин. Как избежать такое неблагоприятное явление? Вот об этом и поговорим...»

Ведущая рубрики Полина Изиметова



«нет» для предотвращения возникновения целлюлита

-Нет - пище, затрудняющей работу печени и выведению шлаков. Это солёная и жирная пища: свинина, соусы, майонез, кол-

ных условиях работает как насос, облегчающий ток венозной крови к сердцу. Высокий каблук препятствует этому.

-Нет - сдавливающим предметам одежды. Эластичные пояса, корсеты, чулки на резинках, через чур обтягивающие брюки – всё это замедляет кровообращение, вследствие чего и развивается целлюлит.

басы, копчёности, соленья, икра, бульон из кубиков, шоколад, хлеб, алкоголь.

-Нет – невылеченным гормональным расстройствам. Нерегулярные менструации и проблемы, связанные с употреблением противозачаточных таблеток, требуют обращения к врачу-гинекологу.

-Нет – неподвижности. Умеренные физические упражнения и спорт помогут избежать целлюлита, так как способствуют усилению кровообращения и достаточному лимфотоку.

-Нет – высоким каблукам. Ступня при нормаль-



–Нет – неправильным позам. Ноги, положенные одна на другую, опущенные плечи замедляют кровообращение.

-Нет – частому и поверхностному дыханию. Научитесь дышать, максимально используя весь объём лёг-

почти на 70% состоят из воды и она необходима, чтобы растворять и выводить из организма соли, продукты обмена, шлаки.

Нужно в течение дня выпивать около 2 литров воды.

ких, чтобы в кровь поступала достаточное количество кислорода.

-Нет – стрессам и раздражительности. Все события в нашей жизни, в том числе и происходящие на подсознательном уровне, зависят от мозга.

-Нет - курению. Эта привычка усиливает предрасположенность к целлюлиту, потому что так же как атмосферное загрязнение, ухудшает снабжение клеток кислородом.

-Нет – вредной привычке пить как можно меньше жидкости,

чтобы не поплыть. Человеческое тело

- Малоподвижность – следствие развития цивилизации. Замечено, что горожане «толще» сельских жителей, у которых физические нагрузки гораздо больше. Бывает, что человек резко начинает набирать вес, когда переезжает из дома без удобств в современную квартиру, вступает в новую должность или покупает машину.

- Пиво и другие алкогольные напитки способствуют увеличению веса. Пиво содержит большое количество углеводов, кроме того, оно стимулирует аппетит.

- Редкие и нерегулярные приёмы пищи приводят к тому, что синтез жира в организме активизируется, особенно если основной приём суточного рациона приходится на вечер – за 2-3 часа до сна.

- Последствия диет. В борьбе с лишним весом мы нередко прибегаем к диетам. Однако к выбору их необходимо подходить очень осторожно. Существует мнение, что чрезмерный аппетит часто является следствием диет: после жёстких ограничений в приёме пищи или голодания организм запрограммирован на повышенный аппетит.

• Факторы, влияющие на избыточный вес

Советы для мужчин



- Переедание. И дело не только в количестве, но и в качестве потребляемых продуктов. Один из



важнейших факторов в развитии ожирения – большое содержание жиров в пище. Избыток углеводов также может перейти в жировые отложения.

Совет от фотокорреспондента Вугара Алиева



Употребляйте продукты, содержащие хром. Это мясо, морская рыба, бобовые, вишня, черника, лук, редис, и т.д. Хром повышает выносливость и наращивает мышцы, помогает избавляться от жира.

- Наследственность. Если родители ребёнка оба худощавы, то риск развития ожирения у малыша не превышает 8 %. При ожирении у одного из родителей – в среднем 40 %. Если ожирение у обоих родителей, то у ребёнка один шанс не заболеть ожирением против четырёх.

- Пока не существует других действенных методик похудения, кроме сбалансированного питания и индивидуально подобранных физических нагрузок. По мнению диетологов, все остальные модные способы могут привести к непоправимым последствиям для здоровья. В случае, когда ожирение связано с конкретными заболеваниями организма, надо лечить заболевание, являющееся его причиной.

Аnekdot в тему:

- Почему женатые мужчины толстеют?
- Холостяк приходит вечером домой, заглядывает в холодильник, видит что у него там и с горя идет в постель. А женатик приходит вечером домой, заглядывает в постель, видит что у него там и с горя идет к холодильнику.

Именники



12 апреля
Иван, Зосима, Софрон

13 апреля
Вениамин, Инокентий, Иона, Ипатий

14 апреля
Мария, Ефим, Макар

15 апреля
Поликарп, Тит

16 апреля
Феодосия, Никита

17 апреля
Георгий(Егор, Юрий), Зосима, Иосиф

18 апреля
Марк, Платон, Семён, Самсон, Фёдор



Детский зодиакальный гороскоп

Овен 21 марта – 20 апреля



Маленьким ОВНАМ нравятся шумные игры и весёлые компании, они часто приводят в дом приятелей. Однако ребёнок – Овен эгоистичен, а мальчикам может быть свойственна повышенная агрессивность. В подростковом возрасте у них бывают серьёзные проблемы с дисциплиной.

Чтобы приучить ребёнка – Овна к интеллектуальным занятиям, вам придётся приложить много сил. Ему трудно каждый день в одно и то же время садиться за уроки. Поэтому необходимо привыкнуть его к регулярным методичным занятиям как можно раньше, иначе ему будет очень трудно достичь успеха в жизни. Овен символизирует голову человека, поэтому наиболее часто люди, родившиеся под этим знаком, бывают подвержены болезням, связанным с головой. У ребёнка могут наблюдаться головные боли. Но стоит заметить, что общая жизнеспособность у Овнов очень высока.

• Если у ребёнка плохая память • О детях

Учите ребёнка обращать внимание на детали – именно они могут стать кодом к цепочке воспоминаний. Цвет, запах, предмет, оттенок – все эти частности обычно производят впечатление более сильное, нежели целостное событие.

Не пренебрегайте упражнениями, развивающими память. Например, очень эффективным считается такое: каждый день ребёнок, помимо обычных уроков, учит одну (и только одну) фразу на иностранном языке. Лучше это делать перед сном. Через не-

которое время вы заметите, как расширился

его словарный и грамматический запас.

Также очень полезно заучивать – тоже ежедневно – одно не-большое стихотворение. Желательно не-детское.

Ну и самое главное – для развития памяти –

• Более семидесяти нарушений выявили инспекторы ГИБДД в результате профилактической операции «Автобус». За две недели с 19 марта по 1 апреля инспекторы побывали на 8 автотранспортных предприятиях, больше

всего нареканий – у Лянторского АТП. 9 должностных лиц привлечены к административной ответственности. Нерадивые руководители заплатят штрафы от 500 до 1000 рублей.



На снегоуборочной ниве Лянтора



Лянторский фарватер –
движение по течению улицы.



А.Байтурин – директор «Шинданд плюс»:
«Ситуацию исправляем. Качаем воду из одной
лужи в другую».



Помогаем взрослым дядям вывозить из города снег.



Ни проехать – ни пройти



За 1 час в Лянторе «застревает» около 15 машин.



Пусть бегут неуклюже пешеходы по
лужам...



Незаменимый труженик в «узких» местах –
МКСМ – 800.

Благодарим за воспитание сына!

Александр Калинченко из г. Лянтора после успешной сдачи вступительных экзаменов в 2005 году был зачислен в "Тюменский юридический институт МВД России. Решение связать свою жизнь со службой в органах внутренних дел Александр принял ещё в годы учёбы в школе. По его словам, это та сфера деятельности, в которой он в полной мере может реализовать свои возможности, получить знания и жизненный опыт, принести пользу обществу и стране. Для Александра это, что называется, «работа по душе». Нелёгкие милиционские будни у паренька из Лянтора ещё впереди, а пока будущий «гроза преступности» проходит теоретический курс обучения. Сейчас он учится на втором курсе, при этом в зачётной книжке курсанта Калинченко Л. В. в основном одни пятерки. Также личный состав института оказывает помощь ГУВД Тюменской области в охране общественного порядка: мы патрулируем улицы. Конечно, нелегко совмещать учёбу и службу, но лично для меня это не составляет большого труда. Всё зависит от человека, его желания и самоопределения в жизни. Младший сержант милиции Калинченко Александр Валерьевич стоит на должности командира отделения, в его подчинении находятся 30 человек, является председателем шефской комиссии, член учебно-воспитательной комиссии, входит в состав суда чести, также является членом спортивно-массовой комиссии!

О том, каково служить и учиться на «отлично» в милиционском вузе, Александр рассказал своим землякам:

«Жизнь курсанта "ТЮИ МВД России в своей сущности кардинальным образом отличается от жизни гражданских студентов. Дисциплина – самое главное. А вообще, жизнь здесь скучной не назовёшь, руководство института и начальники курсов стараются сделать её более насыщенной и плодотворной. Мы каждый год участвуем в параде, посвященном Дню Победы, в различных спортивных соревнованиях и культурных мероприятиях, лучшие курсанты вуза выступают во Всероссийских студенческих олимпиадах.

Я глубоко признателен своим родителям: отцу, Калинченко Валерию Михайловичу, и маме, Калинченко Наталье Петровне, моим школьным учителям за то, что они привили мне упорство, усидчивость и любовь к людям. Считаю, что в первую очередь, нужно поставить перед собой цель, к которой нужно стремиться. Всем ребятам, которые ещё только определяются с выбором профессии, я бы пожелал быть настойчивыми, упорными и не опускать руки перед трудностями».

Руководство Тюменского юридического института МВД России выражает благодарность родителям Александра, Калинченко Валерию Михайловичу и Калинченко Наталье Петровне. Они по праву могут гордиться тем, что вырастили и воспитали такого сына, привили ему все необходимые качества для того, чтобы он стал хорошим человеком и достойным сотрудником Российской милиции!

Материал подготовил заместитель начальника курса по воспитательной работе майор милиции Ерофеев В.П.



ПЕРВЕНСТВО Г. ЛЯНТОРА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ СРЕДИ БЮДЖЕТНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО



ЛИЧНЫЙ ЗАЧЁТ

1 место - Светлана Черепанова
1 место - Флур Шамсутдинов

Успешно выступили лянторские лыжники в первенстве Сургутского района по лыжным гонкам в п. Барсово. Это был очередной вид XVI комплексной спартакиады среди городских и сельских поселений. В командном зачёте сборная г. Лянтора заняла второе место, уступив федоровчанам.

В женской эстафете 4x3 км нашим девушкам Светлане Черепановой, Лейсан Валиуллиной, Екатерине Борисовой и Анастасии Сазоновой не оказалось равных. Они первые.

Лянторцы Алексей Яцута, Флур Шамсутдинов, Иван Степаненко и Дмитрий Козлов в эстафете 4x5 км заняли почётное 3-е место.

Бронзовым призёром вернулась с чемпионата Югры по плаванию сборная города Лянтора. Воспитанники Валерия Уварова представляли на соревнованиях Сургутский район. Во второй группе, где выступала наша команда, первое место у пловцов из Урая, второе, занял город Советский. Заплывы проходили в сургутском бассейне «Водолей». Сейчас лянторские пловцы готовятся к окружной спартакиаде школьников.

Лянторские баскетболисты, а это юноши 1996-97 годов рождения и девушки 1993-94 годов рождения, стали серебряными призёрами открытого первенства Республики Башкортостан по баскетболу. Девушки уступили соперницам из Ишимбая, а юноши – представителям из г. Салавата.

Елена Переухина

- Юные пешеходы в гостях у профессиональных водителей.
- В рамках недели безопасности дорожного движения ребята из
- пятой школы побывали на экскурсии на автотранспортных
- предприятиях города - УТТ-1 и СУМР-3. Подобные мероприятия
- стали уже добродой традицией и, как результат, за три последних года – всего один случай ДТП с участием воспитанников пятой школы. Этой весной первоклассник буквально съехал с сугроба под колеса автомашины. Отделался незначительной травмой.



ОБЪЯВЛЕНИЯ

Недвижимость

Продается дом, 8 мкр., варианты, тел.: 94-068.

Продаётся дом, 8-й мкр-н., тел.: 8-904-452-59-55.

Сдается койко - место мужчине русскому, тел.: 27-1-67.

Продается 1-комнатная КПД, тел.: 26-715.

Продается 4-комнатная, 4 мкр, ремонт, перепланировка, тел.: 20-794.

Сдается 1-комнатная, тел.: 8-922-67-400-63.

Продается 3-комнатная в деревянном, тел.: 8-908-891-08-15.

Срочно продается 1-комнатная КПД, тел.: 90-3-90.

Продам комнату, сниму 1-2-комнатную с последующим выкупом, тел.: 22-383.

Продается 2-комнатная квартира (деревянный), тел.: 94-978.

Автомобили

Продается ВАЗ-21120, тел.: 8-922-256-65-02.

Автомасла. Замена - бесплатно, тел.: 27-229, 94-007.

Работа

На длительный срок требуются: каменщики, отделочники, евроотделочники, тел.: 8-905-827-09-02, 8 (3462) 68-00-60.

В организацию требуются водители на самосвалы «МАЗ» с опытом работы. Оплата сделано-премиальная, тел.: 90-748, 77-561.

Требуются водители в такси с личным транспортом, тел.: 8-922-406-38-24.

Требуются водители в такси с личным транспортом, тел.: 92-229.

Разное

Потомственная ясновидящая. Предсказатель-парapsихолог, свидетельство № 001561997, тел.: 8-922-485-10-95.

Продается дача, гараж, тел.: 25-763.

ЯРМАРКА-РАСПРОДАЖА 13, 14, 15 АПРЕЛЯ. СК «ЗВЕЗДНЫЙ». ОБУВЬ. ОДЕЖДА. БЫТОВАЯ ТЕХНИКА И МНОГОЕ ДРУГОЕ.

Услуги

Продается мебель б/у, тел.: 23-138.

Металлические двери. Отделка балконов, тел.: 95-536.

Сауна круглосуточно, тел.: 90-453.

Разместить свои объявления и поздравления вы можете

**в "Ляントорской газете".
Адрес: г. Ляントор, ТК "Континент",
3 этаж;**

ул. Салавата Юлаева, 13.



**ОБЪЯВЛЕНИЯ,
ПОЗДРАВЛЕНИЯ,
РЕКЛАМА.
ОБЪЯВЛЕНИЯ,
ПОЗДРАВЛЕНИЯ,
РЕКЛАМА.**

Газета «Ляントорская газета» выходит с 11 января 2007 года.
Учредитель и издатель:
АО ГТРК «ЛяントорИнформ». Свидетельство о регистрации СМИ
ЛИ №ФС 17-0604 от 22 января 2007 года.
Отпечатана в Сургутской городской типографии
Цена в розницу – свободная. Тираж 999.
Директор, редактор Наталья Тимофеева
Журналисты: Полина Изумитова, Елена Первухина, Елена Вишкова.

Ответственность за достоверность рекламы несут рекламирующие.

Анастасия Волкова.
Фотокорреспондент Вузар Алиев
Художественный редактор, оператор верстки Елена Колесник
Адрес редакции и издания:
628449, г. Ляントор, ул. Салавата Юлаева, 13.
Тел: 2-17-02, 2-18-88.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.
Рукописи и фотографии не рецензируются и не возвращаются.

Проверь IQ



Буквен- ный букет	↓	И куртка, и штат	Монет- ный пе- редок	↓	↓	Отелло по "5-й графе"	↓
→							
Добыча даров леса		Подарила Кадыше- вой се- режки	Легко- вушка- мелкота		Двойник минуса		
ИЗЮМи- тельная выпечка	→	↓	↓		Совре- менная Персия	"Дичь" под се- ребра- ную пулю	
Попугай- чик се- реный	→				Слой бревен в блин- даже		
↓	↓				Дирек- тор Олимпа	Старос- ветская валюта	Драное живот- ное Сидора
Иче- зает от конди- ционера			Домик в таежной глуби	↓			
Папиросы с видом на Кавказ			Сума дилку- рьера	→			
Партнер Мефис- тофеля	→					Влага с трудяги	
						Безгро- ховное место	

Ответы на сканворд выпуска №13.

По горизонтали: Альпы. Засов. Сказка. Адвокат. Ива. Помор. Нота. Мова. Кулек. Чадо. Арк. Тасс.

По вертикали: База. Юрьев. Изыск. Карл. Скат. Вика. Длина. Смола. Аракс. Вода. Оратор. Омут. Овес.

**Отправь
SMS- объявления
в газету!**

Теперь подать объявление в
«Ляントорскую газету»
можно в любое время
дня и ночи!



ВНИМАНИЮ ВЛАДЕЛЬЦЕВ МОБИЛЬНЫХ ТЕЛЕФОНОВ!

Отправить объявление в «Ляントорскую газету»
можно посредством SMS-сообщения
на номер 5125. Сообщение должно начинаться
словом «ЗИМА», далее текст вашего объявления.
Подробнее о правилах подачи объявлений
по телефону: 21-888, 21-702.

Выход объявлений один раз в неделю

Стоимость сообщения 10 рублей с НДС.
Допустимы общепринятые сокращения, в объявлении должно
быть не больше 10 слов.
Объявления должны носить частный характер.
По умолчанию в объявлении будет указан номер вашего
мобильного телефона. Если отправка и прием SMS-сообщения
осуществлены благополучно,
на ваш телефон придет подтверждение.

В случае ошибки при наборе и отправке
SMS-сообщения или нарушения правил подачи
объявления в газету услуга
БУДЕТ СЧИТАТЬСЯ ОТКАЗАННОЙ



www.l-tv.ru

