

*Днем рождения!*

# ЛЯНТОРСКАЯ

## НАМ ИСПОЛНИЛОСЬ Газета

Издается с 11 января 2007 года

Служба по защите населения администрации г. п. Лянтор сообщает: до 15 января в большинстве районов Ханты-Мансийского автономного округа ожидается аномальная морозная погода со среднесуточной температурой воздуха на 10 и более градусов ниже климатической нормы, ночью - 35, - 40 С, местами до - 48С.



Третий день рождения «Лянторской газеты» редакция встречает без тревожного ожидания закрытия издания (как было ровно год назад, в разгар мирового экономического кризиса и решения вопроса местного значения о поддержке газеты муниципальной властью), но и восторженного оптимизма по поводу безбедного будущего печатного городского СМИ тоже не испытываем. Просто мы становимся взрослее, и какие-то черты детской непосредственности и взгляд на действительность распахнутыми ребячьими глазами сменяются у нас расчетливым и реальным отношением к журналистской работе. Объективности ради стоит подчеркнуть, что благодаря городским властям: Совету депутатов и администрации города, «Лянторская газета» получила надежный тыл, сменив учредителя с частного на муниципальный, а именно, администрацию городского поселения Лянтор. Кстати, наш учредитель отличается демократичным отношением к свободе слова лянторских журналистов и жителей города. А это значит, есть у читателей ЛГ возможность заявить о наболевшем, обсудить актуальную для города проблему, добиться ответа на «неудобный вопрос» на страницах «Лянторской газеты». Неизменным в нашей работе остается внимание к нашему читателю, будь то пенсионер или подросток, нефтяник или бюджетник. Все мы – жители одного Лянтора, и присоединяемся к поздравлению с днем рождения городского печатного СМИ «Лянторская газета».

Наталья Тимафрева

### ГУЖАГИН ВИКТОР ВЛАДИМИРОВИЧ



ВРАЧ-ПСИХОТЕРАПЕВТ, ПСИХИАТР, НАРКОЛОГ, ГИПНОТЕРАПЕВТ (г. Екатеринбург)  
Член Российской психотерапевтической лиги, Французской ассоциации клинического гипноза. Более 25 лет практики.  
Лицензия Росздравнадзора по ХМАО и ЯНАО 86-01-000602 от 29.11.2007.

**ЛЕЧЕНИЕ ГИПНОЗОМ  
ОЖИРЕНИЯ, АЛКОГОЛИЗМА,  
КУРЕНИЯ, ИГРОМАНИИ,  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ**

КОНСУЛЬТАЦИИ И ЗАПИСЬ НА ПРИЕМ С 10 ДО 18 ЧАСОВ ПО ТЕЛ:

**8 922 22 22 252**

**8 950 56 29 4 29**

[www.guzhagin.ru](http://www.guzhagin.ru)

## Ломбард 585

ПРОЦЕНТАР СТАВКА ОТ ОЦЕНКА ИЗДЕЛИЙ ИЗ ДРАГОЦЕННЫХ МЕТАЛЛОВ

# 0,2% до 860

**В ДЕНЬ РУБ. ЗА ГРАММ**

г. Лянтор, 3 микрорайон, стр.73/1, тел: 8(34638) 25-090

Всю существенную информацию по ломбардам можно узнать в штаб-квартире «Ювелирной сети 585» или по телефону 8-800-555-1-585

Реклама

Реклама

Блиц **БАЦ!****11 января 2007 года родилась  
"Лянторская газета"****Что вы пожелаете «Лянторской газете»  
в день её рождения?**

- Желаем хороших новостей, долгих лет жизни газете, творческому коллективу. Продолжать быть объективными, интересными и востребованными, чтобы тиража не хватало.

**Виктор Алешин, глава г. Лянтор**

**БАЦ!**

- Хочу сказать, что из года в год я знакомлюсь с работами журналистов «Лянторской газеты». Меня радует то, что в вашем издании поднимаются темы острые, волнующие горожан. Могу пожелать и посоветовать идти к новой творческой высоте, активнее заявляться на всевозможных конкурсах, тогда успех обеспечен!

**Валерий Матвеев, председатель сургутской организации «Союза журналистов»**

- Пожелать, конечно, хочу только всего самого доброго: как самой газете, так и всем журналистам! Добрых слов можно сказать много. Самое главное, я думаю, чтобы у вас никогда не заканчивалась работа и благодаря вам, лянторцы всё также узнавали много интересного и полезного.

**Дарья Гостева, инструктор по труду центра помощи семье и детям «Апрель»**



- Искренне и от всей души поздравляю авторский коллектив «ЛГ». Мне посчастливилось трудиться в этом коллективе на начальном этапе становления печатного издания. Несмотря на юный возраст газеты и нелёгкое кризисное время, «ЛГ» выступает в защиту интересов людей простых, рассказывает о самом насущном и наиболее болезненном. Коллегам хочу пожелать творческих успехов и чтобы перо всегда было острым! Пусть родные и близкие всегда поддерживают вас в ваших начинаниях! Надеюсь, наше сотрудничество будет взаимным на долгие годы.

**Елена Первухина, редактор газеты «Нефтяной ПРОФИЛЬ»**



- Красивая, информационно богатая, пестрящая добрыми улыбками, яркими фото лучших событий культуры и спорта, милая малышка! Сегодня тебе три годика, а значит, всё только начинается! Проживём и этот год с хорошими новостями и плодотворным сотрудничеством!

**Раиса Потапова, начальник Управления по делам молодежи, культуры и спорта**



- Всем коллективу «Лянторской газеты» хотела бы пожелать добывать и готовить только самые интересные и впечатляющие новости. Спасибо, что вы есть в нашем городе! Пусть все мечты сбываются!

**Вера Кондратьева, музыкальный руководитель детского сада «Сибирячок»**



**Опрос провела Яна Богдан**



## ГОД ДОРОГОГО ПРОДОВОЛЬСТВИЯ

Наступающий год грозит принести собой неприятности, которые затронут большинство жителей планеты. Резкий рост мировых цен на продукты питания, начавшийся в этом году, продолжится и в 2010, опасаются эксперты.

Эксперты Продовольственной и сельскохозяйственной организации при ООН предупреждали, что на протяжении всего 2009 года индикатор цен на основные продовольственные товары неуклонно растет. В ноябре он повысился на 11 пунктов, достигнув годового максимума на отметке 168 пунктов. Эта тенденция вероятно сохранится и в 2010

Больше всего с середины года подорожали молоко и молочные продукты – они выросли в цене более чем на 70%. Из зерновых за последние несколько месяцев выросли цены на рис (более чем на 20%), а также на кукурузу (на 15%).

Абсолютный рекорд поставил сахар, подорожавший за год более чем вдвое, а цена какао достигла максимума за последние 30 лет. Спрос на молоко растет, а производство его в разных странах, особенно в США, упало, поэтому полезный напиток не станет дешевле и в следующем году. Молоко будет дорожать еще и потому, что цены на него пока далеки от максимального уровня 2008 года. Цены на молочные продукты поднялись на 80% по сравнению с самой низкой отметкой в феврале 2009 года, а молочная сухая смесь стала самым продаваемым продуктом. 2009 год станет непростым годом для рыбы и рыбных продуктов из-за мирового спада, который скажется на спросе. Небольшое повышение цен ожидается на протяжении нескольких месяцев.

По мнению экспертов, обедневшим любителям горячего шоколада стоит перейти на чай, который, достигнув ценового пика в этом году, подешевеет в следующем, благодаря улучшению погодных условий в основных чаепроизводящих регионах Азии и Африки. Единственное, что может утешить потребителей – небольшое снижение цен на пшеницу, наблюдаемое в декабре, а также стабильность цен на мясо. По словам экспертов, рост цен на продукты, с одной стороны, является при-

«Московский комсомолец»

знаком восстановления мировой экономики, а с другой – весьма негативно отразится на кошельках значительной части населения в небогатых странах.

## ЧЕГО ЖДАТЬ ОТ РУБЛЯ В СЛЕДУЮЩЕМ ГОДУ?

По мнению директора Института экономики РАН Руслана Гринберга, наша экономика упустила шанс диверсифицироваться.

Поэтому в лучшем случае будет восстановлена в топливно-сырьевом обличье. Если реальный сектор других стран начнет оживать и предъявит спрос на топливно-сырьевые ресурсы, которыми мы располагаем и продаем, то у нас все будет в порядке. Если цена на нефть будет от 70 до 90 долларов, что очень возможно, то никакого серьезного ослабления рубля не произойдет. Может, конечно, чуть повысится курс доллара. Но серьезного падения рубля при сохранении однозначной инфляции не будет. Доллар будет колебаться в рамках 29 - 32 рублей. Эксперты в экономике советуют сбережения россиянам на будущий год хранить в таком соотношении: 70 процентов сбережений уместно разместить на рублевых депозитах, а остальную часть поделить между долларами и евро.

## «НЕ ВСЕ В ТАКИХ РАДУЖНЫХ ТОНАХ...»

Такими словами после просмотра фильма о районных достижениях в 2009 году, начал итоговую пресс-конференцию глава Сургутского района. Д. В. Макущенко рассказал журналистам о том, что строительство соцобъектов и жилья в районе хоть и уменьшилось, но не прекратилось, что район имеет хорошую динамику развития сельского хозяйства, что отрасль ЖКХ по-прежнему в приоритете.

Однако в целом Сургутский район утратил былые позиции экономического развития. Объясняется это в первую очередь спадом в добыче нефти со стареющих нефтяных месторождений, а также уменьшением объемов инвестиций и розничной торговли. Несмотря на видимые для руководства районом падающие показатели наш регион остается привлекательным для жителей других российских территорий, потому

что в 2009 году отмечается миграционный прирост в 2,5 раза (в район прибыло 2100 человек). Рождаемость и естественный прирост сохраняются на уровне предыдущего года. Среднемесячная зарплата приблизилась к 45 тысячам рублей, хотя реально она снизилась и составляет лишь 95 процентов. По словам Макущенко, в 2010 году перспектива сохраняется.

## НАЧАЛО ЯНВАРЯ 2010 г. ДОРОЖНАЯ ТРАГЕДИЯ

Увы, чудо не произошло. Первый месяц 2010 года открыл статистику ДТП с печальным исходом.



05.01.2010 г. примерно в 13.30 на 49 км. а/д Сургут-Лянтор водитель иномарки 1971 г.р, житель Лянтора, допустил аварию, нарушив пункт 8.1 ПДД. В соответствии с его содержанием, лянторские инспекторы таким образом трактуют причины ДТП: водитель, начиная движение машины с правой обочины в направлении г. Лянтор, не убедился в том, что маневр будет безопасен, а также не создаст помех другим участникам дорожного движения, выехал на проезжую часть и допустил столкновение с автомобилем «Фольксваген». В результате аварии водитель из Лянтора погиб на месте происшествия. Шофер «Фольксвагена» от госпитализации отказался.

## ДИРЕКТОР «АПРЕЛЯ» УВОЛЕН

Директор социального центра «Апрель» и его заместители уволены.

Всего же дисциплинарное наказание коснется 17-ти сотрудников соцучреждения в посёлке Барсово. Таковы итоги прокурорской проверки, связанные с октябрьским происшествием. Напомним, что тогда двое воспитанников ночью самовольно покинули центр. Находясь в алкогольном опьянении, они, по версии следствия, убили двоих человек в посёлке Барсово. Еще одному мужчине удалось выжить. Воспитатели насторожились только, когда молодые люди вернулись обратно в «Апрель». Тогда они и вызвали милицию, хотя обязаны были сделать это сразу же.

СургутИнформТВ

# Как и рыбку съесть и в брюки влезть?

Сегодня мы поговорим о том, что и как нужно делать, чтобы перестать объедаться на ночь и начать худеть. Итак.

Прием полезных перекусов (ППП).

А вы уже слышали о пользе дробного питания? Я думаю, что да.

В чем его польза для тех, кто решил похудеть?

- Оно ускоряет обмен веществ, а это значит, что калории сжигаются быстрее, и ваше тело постепенно превращается в машину по сжиганию жира. Правда, здорово?

- Делает похудение комфортным.

- Приносит пользу желудочно-кишечному тракту, так что желудок скажет вам спасибо.

В общем, все мы знаем, что дробное питание полезно. И что если применять этот подход с умом, то можно запросто похудеть. Но практических рекомендаций КАК это сделать явно не хватает. Но ничего – не переживайте. Я добрая и поделюсь своими секретами. В чем же заключается подход ППП?

Как и все гениальное, суть его проста. Как минимум 2 раза между основными приемами пищи нужно перекусить. Скажу по секрету, скорее всего вы и так используете этот метод, только не совсем правильным образом

Не используют его только те, кому нравится проявлять просто невероятную силу воли и есть строго 3 раза в день, а то и 2, и даже 1 (я знаю таких – несчастные люди, как по мне). Обычно такие люди на ужин устраивают себе настоящий праздник живота. Но на самом деле,

это не праздник, а катастрофа живота. Желудок будет перегружен, спать вы будете плохо. А килограммы будут нарастать со скоростью снежной лавины.

Думаю, я вас убедила, что "кусочничать" просто необходимо тем, кто хочет сохранить здоровье и похудеть. Но! Перекусывать нужно правильно.

Первое, что нужно сделать, если вы решили сбросить вес и перестать переедать, это просто проследите в течение дня что, когда и при каких условиях вы едите. Самым продвинутым советую для этого завести специальную тетрадку, а еще круче – фоткать на телефон. А вечером все это пересмотреть и в 95% (!) случаях Вам станет ясно, откуда растут ноги у ваших лишних кг.

Все очень просто! Скорее всего, что вы просто не замечаете, сколько съели в течение дня. Например, пошли похрустели сухариками за чашечкой чая. На работе угостили печенькой, конфеткой. Или еще что-то такое. Как я шучу, перекусы всегда найдутся. Это не плохо. Это нормально и не надо ругать себя за совершенно естественное поведение.

Просто подойдите к перекусам более сознательно, выберите правильные перекусы и дело в шляпе.

Когда обычно хочется перекусить? Когда скучно и когда голодно. Вообще-то большинство диетологов советуют есть только, когда вы испытываете голод. И не в коем случае не со скуки. Они советуют занять себя чем-то интересным, чем-то, что вам нравится делать. Совет классный. Он работает, приносит результаты, но у него один минус – не всегда можно заняться чем-то, что нравится, а иногда просто лень. Ведь легче пойти и что-нибудь вкусное съесть. Вот например я. Обычно у меня довольно насыщенная жизнь, скучно бывает редко и

холодильник уже давно не самый близкий друг. Но! Иногда и мне бывает нечем заняться. Тогда я иду к своему старому другу, открываю волшебную дверь и в это время внутренний голос спрашивает меня: «Настя, а ты правда сейчас хочешь есть?» В половине случаев, я говорю – нет и просто закрываю холодильник. Но иногда я говорю что-то типа: «нет, я конечно не голодна, но похрустеть чем-нибудь хочется». Не вопрос. Выбираю правильные перекусы и все нормально – ни чувства вины, ни лишних килограммов. А теперь сам метод – прием правильных перекусов.

Как всегда, предлагаю Вам



варианты. Кое-что я взяла из завтрака, потому что эти советы очень легко применить:

- нарезать кружочками 1 банан и залить классическим йогуртом без сахара. Кстати, для любителей перекусывать фруктами. Если фрукт нарезать и положить на тарелочку (небольшую), то по виду будет казаться, что еды больше. То есть для глаза нарезанный фрукт больше, чем целый. А значит, в мозг приходит сигнал, что с едой все в порядке и накапливать жиры не нужно. И еще, по моему опыту могу сказать, что яблоко насыщает не очень. У меня разжигает аппетит. Поэтому просто смотрите и поинтересуйтесь, что утоляет голод лучше, а что, наоборот, разжигает аппетит. Я думаю, вы понимаете, каким продуктам в таком случае нужно отдать первое место в хит-параде закусок;

- зерновой хлебец (без всяких добавок) или тонкий кусочек хлеба с отрубями намазать половиной чайной ложки меда или варенья. Я люблю кабачковую икру намазывать. А еще можно зернистым творогом намазать – тоже очень вкусно. Можете на тот же зерновой хлебец положить тонкий кусок нежирной брынзы и посыпать укропом. Мне нравится!

- 3-4 финика с косточкой или 2 ягоды инжира – отличный подход для ППП;

- чашка ряженки 2,5 % или кефира. Ряженка слаще и приятнее, так что я обычно выбираю ряженку;

- еще можно сделать так. Купите пачку творога (стандартные они идут по 240-250 грамм) 2-5 % жирности. Обезжиренный не такой вкусный. Хотя, когда хочется похудеть побыстрее, то я и его лопаю. Но не просто творог. Я предлагаю сделать его вкусным, как десерт.

Что для этого нужно?

1. Разделите пачку творога на 2-3 части. Это как раз будет заготовка для не-



скольких перекусов. То есть Вы не съедаете всю пачку сразу, а растягиваете ее на 2-3 приема пищи. И больше не надо будет думать о том, что бы такое съесть. И заодно, это существенная экономия времени. Просто, вкусно и быстро!

2. Одну часть творога вместо сметаны залейте кефиром или ряженкой. Сэкономите кучу калорий. Бока начнут просто таять.

3. На выбор добавь:

- несколько ягод сухофруктов – изюм, курага, самое лучшее и полезное, потому что вы не просто едите вкусно, а еще укрепляете сердце;

- немного замороженных ягод – вишня, клубника – на ваш вкус, выбирайте что душе угодно;

- 1 чайную ложку меда;

- а еще можно добавить немного укропа – тоже очень особенный вкус.

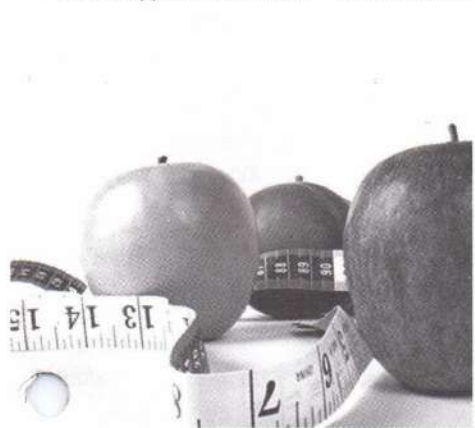
Это очень полезный и сытный перекус. Я когда работала, то брала такую смесь в специальном небольшом контейнере.

Можете еще перекусывать капустой, листьями салата и морковкой. Это конечно полезно, но ужасно скучно )) Поэтому не советую.

Чем еще не советую перекусывать:

- конфеты и печенье,

- шоколадные батончики – много сахара



ра и много жира, который потом откладывается на ваших боках!

- чипсы и сухарики – много трансжиров, которые являются канцерогенами, - пирожные, - пирожки и пиццы, - хот-доги, шаурма и прочее.

И еще, не советую все эти питьевые йогурты. Можно, конечно, но там столько всего добавляют, что пользы мало, сахара много и ничего полезного для фигуры.

Важно! Это все не под запретом, просто в качестве перекусов это не годится. Да и если вы будете употреблять те продукты, которые я перечислила, то об этих вредностях вы совершенно забудете.

Самое лучшее время для перекусов: - через 2-3 часа после завтрака. То есть если вы позавтракали в 7, то перекус должен быть в 10-11.

- через 2-3 часа после обеда или за

2-3 часа до ужина тоже очень желательно сделать ППП.

Вообще главное, чтобы между приемами пищи не проходило больше чем 4 часа. Тогда Ваше тело будет знать, что с едой все нормально, а значит можно расходовать калории совершенно спокойно. Ваш обмен веществ улучшается, настроение – тоже, ведь вы сыты и довольны.

Теперь подведем итоги.

1. Чтобы не переждать за ужином и не сметать все со стола, нужно не допускать

чувства голода.

2. Для этого используйте метод ППП

3. Сначала проследите, когда и чем вы обычно перекусываете, учитывать нужно все – даже одно печенье или конфетку.

4. Просмотрев дневник, спланируйте новые перекусы – полезные и вкусные.

5. Порадуйтесь мысли о том, что теперь вы ступили на путь обретения стройного тела и что, оказывается, это все сделать очень даже легко.

Дьяченко Настя.

## Анонс новогодних и рождественских мероприятий муниципальных учреждений культуры и спорта города с 13.01.-24.01.2010 года

№ п/п	Название мероприятия	Дата проведения	Время проведения	Место проведения
<b>Городские мероприятия и праздники</b>				
1.	Городская выставка работ художников «Вернисаж искусств»	16-24.01.2010	10.00-18.00	Художественный салон «Культура»
2.	Работа клуба выходного дня «С папой, мамой наш веселый выходной» (работа аттракционов)	17, 24.01.2010	12.00-18.00	ДК «Нефтяник»
3.	Конкурсно-развлекательная программа «Приглашаем всех Татьян!»	24.01.2010	15.00	Детский клуб «Лидер»
<b>Кино-видеоэксансы</b>				
4.	Демонстрация видеофильма	13.01.2009	20.00	ДК «Нефтяник»
5.	Демонстрация детского фильма	14.01.2010	13.00	ДМ «Строитель»
6.	Демонстрация видеофильма	16.01.2009	18.00	ДМ «Строитель»
7.	Демонстрация видеофильма	16.01.2009	20.00	ДК «Нефтяник»
8.	Демонстрация детского фильма	17.01.2009	12.00	ДК «Строитель»
9.	Демонстрация детского фильма	17.01.2009	15.00	ДК «Нефтяник»
10.	Демонстрация видеофильма	17.01.2009	20.00	ДК «Нефтяник»
11.	Демонстрация видеофильма	20.01.2010	20.00	ДК «Нефтяник»
12.	Демонстрация детского фильма	21.01.2010	13.00	ДМ «Строитель»
13.	Демонстрация видеофильма	23.01.2009	18.00	ДМ «Строитель»
14.	Демонстрация видеофильма	23.01.2009	20.00	ДК «Нефтяник»
15.	Демонстрация детского фильма	24.01.2009	12.00	ДМ «Строитель»
16.	Демонстрация детского фильма	24.01.2009	15.00	ДК «Нефтяник»
17.	Демонстрация видеофильма	24.01.2009	20.00	ДК «Нефтяник»
<b>В детских клубах</b>				
18.	Развлекательная программа "Фестиваль игр"	13.01.2010	15.00	Детский клуб «Лидер»
19.	Познавательная программа «В стране дорожных знаков»	13.01.2010	15.00	Детский клуб «Эрудит»
20.	Развлекательная программа «Вот построен Дом мечты»	14.01.2010	15.00	Детский клуб «Эрудит»
21.	Развлекательная дискотечная программа "Чудеса рядом с нами"	14.01.2010	15.00	Детский клуб «Лидер»
22.	Учебно-познавательная викторина "Заповедники Югры"	20.01.2010	15.30	Детский клуб «Ровесник»
23.	Познавательная программа «Зимний марафон»	21.01.2010	15.00	Детский клуб «Эрудит»
24.	Развлекательная игровая программа "Давайте поиграем в вежливость"	24.01.2010	15.30	Детский клуб «Ровесник»
25.	Детская развлекательная программа "Царь горы"	17, 24.01.2010	14.00	ДК «Нефтяник»
<b>В библиотеках города</b>				
26.	Тематическая полка "Итак, она звалась Татьяной..." (Ко Дню российского студенчества)	20-24.01.2010	11.00-19.00	Центральная городская библиотека
<b>В музее</b>				
27.	Выставка «Преодоление», посвященная 30-летию НГДУ «Лянторнефть»	15-24.01.2010	10.00-18.00	Хантыйский этнографический музей
	Выставка «Неисучная история», посвященная 150-летию со дня рождения А.П. Чехова			
28.	Выставка «Учителями славится Россия», посвященная Году учителя "История СОШ№1"	13-24.01.2010		
29.	Экскурсии по стационарным экспозициям музея	20-24.01.2010		
<b>В Доме народного творчества</b>				
30.	Мастер-часы "Вышивка крестом", "Вязание крючком", "Вязание спицами"	13-24.01.2010	по заявкам	Художественный салон «Культура»

В анонсе возможны изменения.

Телефоны для справок:

Дом культуры «Нефтяник», тел.25-287

Городской Дом Молодёжи «Строитель», 22-189

Детский клуб «Эрудит», тел.28-559

Детский клуб «Ровесник», тел.29-470

Детский клуб «Лидер», тел.21-158

Дворец культуры «Юбилейный», тел.24-860

Дом народного творчества, тел.:8 908 89 10 601

Художественный салон «Культура», тел. 21-189

Хантыйский этнографический музей, тел.28-454

Центральная городская библиотека, тел. 21-726

Детская библиотека, тел. 29-060

Городская библиотека №2, тел. 29-4-21


**МЫСЛИ ВСЛУХ**

# Хочешь, чтобы душа пела? Сделай доброе дело!

Состояние, когда «душа поет», многократно я испытывала в последние дни декабря 2009 г. В телекомпанию «ЛянторИнформ» стали приходить мамы и папы, бабушки и дедушки за подарками, к сожалению, своим больным ребятишкам. От одной родительницы мы узнали, что в этот Новый год впервые ребятишки лишились «государственных» подарков от Деда Мороза. Поэтому и решено было как-то своими силами ликвидировать эту несправедливость. И пошло, и поехало...

В студии 114 подарков по количеству детей-инвалидов Лянтора (от 0 до 18 лет). В каждом новогоднем подарке (банально, но это так) людская частичка тепла: спонсоров акции (предприниматели города: отдел мужской одежды магазина «Мираж», ТЦ «У Алексея», магазин «Аленький цветочек», и депутат Тюменской областной Думы С. В. Дубровин), которые без разговоров предоставили деньги и игрушки на презенты, и конечно, коллектива телевизионщиков. Закупленные ими же конфеты, шоколадки вечером после работы были разложены в подарочные коробки, которые изначально имели форму картонного листа. Но, призвав на помощь логику и освоив для себя новую профессию, мы соорудили подарочные коробки. Один такой подарок стал поистине золотым: при раскладывании сладкого содержимого моя коллега не заметила, как обронила золотой браслет. Надеемся, вернут.

Организовать подобную акцию было легко и одновременно трудно. Легко, потому что, сразу среди лянторских предпринимателей нашлись меценаты. Осталось взять адреса детей, обзвонить всех и при-

гласить за подарком. На этом этапе мы и столкнулись с трудностями. В социальной службе города, куда мы обратились за списками, нам порекомендовали взять их в лянторском отделении Центра социальной помощи семье и детям «Апрель». Здесь готовы были их предоставить, но после того как будет получено разрешение из головного офиса в Барсово. В ином случае, лянторских «апрелевцев» могли бы обвинить в нарушении закона. С 1 января 2007 года вступил в силу закон о неразглашении персональных данных граждан.

Сроки поджимали, уж очень хотелось нам раздать подарки накануне Нового года, поэтому обращаться с запросом в Барсово – это просто потеря времени. Оставался последний вариант: обратились за помощью в детскую поликлинику. Но, увы, со ссылкой на тот же закон, нам не смогли предоставить адресный список детей инвалидов. Однако, скажем, что в поиске списков каждое «звено в цепи» нам чем-то, но помогло. Например, удалось сверить количество детей в соцсписках со списком медицинским. За что мы благодарны и соцработникам, и врачам!

Все у нас получилось, и подарки нашли своих обладателей. На помощь пришла «чудодейственная» бегущая строка

на местном телевидении и ролик. Родители стали приходить за подарками. Правда, в считанных случаях (раза 3), было не по себе от слов родителей. Когда мы затеяли акцию «Подарок детям-инвалидам» и предположить не могли, что кто-то попросит нас вначале озвучить содержимого подарка, а уж потом родитель решит: идти или не идти за ним. Извините, но это потребительское отношение к жизни, как мне кажется, когда-нибудь лишит вашего ребенка момента радости. Хотя, понимаю и принимаю, не мне вас судить...

Впрочем, все это мелочи. Ведь вместе с организаторами акции мы сами того не подозревая сделали себе новогодний подарок: ввели себя в продолжительное состояние «когда душа поет». Многочисленные добрые слова от все тех же мам и пап, бабушек и дедушек в адрес меценатов и организаторов за новогодний подарок их особенному ребенку, и само осознание причастности к доброму поступку, поистине окрыляют. Оказывается, как мало нужно человеку для счастья! А хочешь, чтобы душа пела? Сделай доброе дело!

Елена Вишкина

## ОБЪЯВЛЕНИЯ!

### Автомобили

Продаются резиновые коврики, чехлы на Daewoo Nexia.

Тел.: 610-56. Олег.

### Недвижимость

Сниму двухкомнатную квартиру. Тел.: 8-912-903-09-78.

Продается или обменивается 4-х комнатная на однокомнатную с доплатой, ул. Назаргалеева, 12. Тел.: 27-599.

Продается или меняется 3х-комнатная КПД 80,7 кв.м. Тел.: 61-561, 62-286.

Молодая семья снимет квартиру. Тел.: 8-922-774-79-50.

Семья снимет однокомнатную или двухкомнатную квартиру. Тел.: 8-922-042-23-21.

### Разное

Куплю автозапчасти для автотракторной техники, а также подшипники, коленвалы 1, 2 ремонт, головки блока, гидронасосы, гидромоторы, плунжера, РВД и тормозные накладки, автошины, электроды. Телефон 8-904-47-72-627.

Продам новую норковую шубу, недорого. Тел.: 8-912-903-09-78.

Продается мутоновая шуба 48-50 размера в хорошем состоянии. Тел.: 28-654.

Продается детская коляска зима-лето в отличном состоянии, полная комплектация и детская качелька. Тел.: 28-654.

Продается коляска-трансформер (зима-лето) в использовании 1 год, в хорошем состоянии. Тел: 8-912-906-3890.

Продается коляска (зима-лето) и летняя коляска «трость», цена договорная. Тел.: 8-982-513-3561.



# 2010

## Гороскоп по знакам Зодиака



### Близнецы

Удачный год для карьерного роста. Новый взгляд на мир сделает жизнь Близнецов богаче и увлекательнее.

Несмотря на напряженную внутреннюю работу, которая ожидается в наступающем году, удастся в той мере проявить себя и в профессиональной сфере. Авторитет среди коллег и в глазах начальства возрастет, что самым лучшим образом отразится на карьере и зарплате. Однако большинство представителей данного знака в этом году, скорее всего не захочет занимать более высокую должность. Близнецам сейчас приятнее неформальное лидерство.

Изменившийся круг интересов способствует изменению круга общения. Старые друзья-приятели вряд ли разделят ваши новые идеи и увлечения. Заводите знакомства, устанавливайте контакты, но все же внимательнее относитесь к окружающим.

Дружные супруги будут вместе решать проблемы любимых чад. И пословица «Чем больше дети, тем серьезнее их проблемы» окажется удивительно актуальной. Возможны многочисленные поездки или дальний переезд.

### Весы



Что касается людей, рожденных под покровительством Весов, личные представители знака в 2010 году будут чувствовать себя прекрасно.

У них стабильное положение в обществе, хорошая работа и поддержка со стороны начальства. Трудовые подвиги легки и приятны. Вот только не стремитесь к внешним переменам, нововведениям и реформам. Сейчас для вас открывается перспектива личного развития, повышения самооценки. Навязчивое же стремление постоянно быть на виду, поиск популярности, желание, во что бы то ни стало реализовать амбиции приведут к провалу. Напряжение интеллектуальных сил должно быть направлено исключительно на внутреннее становление.

Чтобы избежать тягостных

раздумий, придется брать на себя серьезные обязательства: стройте планы и обдумывайте способы их реализации. Не связывайтесь в спекуляции, азартные игры и сомнительные развлечения!

Первая половина года - забываемое время для охотников за любовными приключениями, однако неприятности ждут тех, кто без ограничений будет упиваться прелестями любви и романтики.



### Водолей

Звезды обещают поддержку во всем, что касается путешествий, в том числе и заграничных - удача в

2010 году сопутствует Водолеем как раз вдали от дома. Тем более от множественных перемещений вам все равно никуда не деться - вы активны, а звезды настойчивы. Наступающий год крайне важен. Необходимы новые знания и овладение новыми навыками, возможно, вам покажутся привлекательными новые области - политика, законодательство, дизайн или флористика. Много, задуманное ранее, реализуется или проявится в совершенно ином свете. Если вам предстоит сдача экзаменов или участие в соревнованиях - дерзайте! Скорее всего, захочется заново переосмыслить прошлое, перетолковать прошедшую жизнь. Только следует избегать конфликтных ситуаций, а также судебных процессов, в которых вы можете принимать участие независимо от своей воли, особенно в первой половине года.

Семейная жизнь полна тревоги и противоречий. Влюбленные переживут сложное время. Не обещайте партнеру то, что не сможете выполнить.



### Дева

Судьба предложит новые творческие пути развития тела и духа. Девам будет везти как в социуме, так и в личной жизни. Захочется быть не только ответственным и дисциплинированным работником, но и популярной, яркой личностью, проводящей время в творчестве и интеллектуальных беседах. Возникнет идея изменить свой имидж - от гардероба и прически до репутации. Внимательнее относитесь к знакам судьбы, и жизнь станет интересной, насыщенной событиями. К вам будут притягиваться многочисленные приятели и

покровители. Тут следует быть разборчивее!

Чрезмерное желание взвалить на себя ответственность за всех и все, перегруженность повседневными делами и заботами могут привести к проблемам со здоровьем. Откажитесь от стремления все контролировать и всем давать советы. И постарайтесь в этом году воздержаться от глобальных перемен. Сохраните пусть надоевшую, зато стабильную работу, гармоничные отношения с коллегами и не думайте, что все в жизни можно решить разрывом связей. Необходимо проявлять мудрость и умение находить наилучшее, оптимальное решение. В хаосе происходящего постарайтесь не потерять самоуважение.



### Козерог

Козерогам судьба предоставляет возможность начать все с чистого листа, а даром

им ничего не дается. Придется многого добиваться своим трудом, часто повторяя уже изученное. Особенно сложным может оказаться январь с двумя затмениями в знаке, последствия которых в течение последующих лет будут отражаться на их власти, карьере и профессиональном росте. Постарайтесь посеять доброе, вечное, чтобы всходы были ощутимыми и богатыми.

Необходимо следить за тем, что происходит в сфере экономики и финансовой политики. Солнечное затмение 15 января будет способствовать яркому проявлению отдельных личностей, оно более благоприятно для женщин, нежели для мужчин.

Главная задача года - борьба за себя, свою самостоятельность. Необходимо творчески подойти к поиску собственного пути, собственного имиджа, к выработке стабильной и однозначной позиции, гуманной и справедливой. Важное значение будут иметь взаимоотношения с партнером по браку. Многие Козероги в этом году подумают о переезде в другой город или страну.



### Лев

Год максимальной активности. Львам необходимо подумать о своих брачных и деловых партнерах: следует хотя бы иногда предоставлять им право голоса и возможность выбора. Ваша спорность не должна подав-

лять окружающих. Не допускайте резкого противостояния и обострения отношений.

Активность и предприимчивость - залог успеха в 2010 году. Возможны вступление в новые партии, организации и союзы, подписание контрактов и важных документов. Не зарывайте таланты в землю, больше общайтесь с коллегами, оттачивайте мастерство, укрепляйте деловые связи, принимайте участие во всех коллективных мероприятиях. От вас потребуются неординарность мышления, умение принимать иную точку зрения.

Самые привлекательные перспективы откроются перед людьми искусства, спортсменами, бизнесменами. Финансового успеха смогут добиться люди публичные, легко идущие на контакт. И не важно, чем вы занимаетесь, - читаете лекции в институте или продаете семечки на базаре. Главное - контакт и общение.



### Овен

Овен - существо целеустремленное, он постоянно держит в поле зрения задачу,

которую стремится решить на очередном этапе. 2010 год для него особенный. Нужно хорошо проанализировать, действительно ли необходимо выполнять именно те задачи, над которыми вы бьетесь в последнее время?

Общительный, обожающий компании Овен в этом году ощутит стремление к уединению. Захочется подвести какие-то итоги, вспомнить прошлое, структурировать накопившийся опыт, почерпнуть новые знания. Настала пора попрощать старые проблемы и выбрать иное направление.

Знайте: в этом году вы работаете на собственное будущее, на свою карьеру и финансовую обеспеченность. Не приносите все в жертву настоящему. И учтите, что в 2010 году Овны добьются гораздо большего на вторых ролях, чем в кресле руководителя.

Намечается у Овна и другая сфера приложения сил. Придется внимательнее присмотреться

Продолжение на 8 стр.

к детям - как своим, так и чужим. Проблемы воспитания, способы и стили общения с подрастающим поколением могут всерьез мобилизовать ваши педагогические и умственные способности.



### Рак

Раки в этом году будут стремиться к уединению больше чем обычно. Заочнется подвести какие-то промежуточные итоги, проанализировать накопившийся опыт, почерпнуть новые философские и религиозные знания, освоить духовные практики. В добрый час! Вся полученная информация со служит в ближайшем будущем прекрасную службу.

Уединение располагает к скрытности. Не исключено, что и работа потребует от Вас замкнутости. Наиболее интуитивных Раков ждут удивительные открытия. Обострится интерес ко всему таинственному, загадочному, появится желание разобраться в законах, управляющих миром.

Для многих представителей знака 2010 год ознаменуется также обретением веры или принятием новой религиозно-философской концепции. Кто-то встретит своего Учителя. Это и окажется главным внутренним содержанием предстоящего года.

Также Ракам придется заботиться о здоровье родителей и пожилых членах семьи, принимать участие в делах родни.



### Рыбы

Весьма удачный год ожидает Рыб - 12 месяцев пройдут на высоких скоростях. Представители знака могут добиться ощу-

тимых успехов во всех сферах деятельности, но особенно большое везение ждет в областях искусства, таких как музыка, живопись, театр. Удастся проявить себя в новаторских техниках и постановках, современных направлениях музыкального и исполнительского искусства.

Накануне дня рождения можно ожидать денежные поступления, признание противоположного пола. Однако в течение года финансовая ситуация будет складываться не столь благоприятно.

В личной жизни необходимо проанализировать текущее положение дел и определиться. Это год пылких романов, серьезных творческих побед и новых знакомств. Чтобы почувствовать себя по-настоящему счастливым, сначала предстоит разобраться с прошлыми привязанностями и обязательствами.

Осенью и зимой не стоит прилагать чрезмерных усилий для получения практических результатов. Они будут сопровождаться огромными энергетическими затратами и могут привести к неуверенности в себе.



### Скорпион

В начале года ожидаются серьезные изменения в личной жизни, может сложиться удачное партнерство, подписание выгодных контрактов и супружеских договоров. Вполне вероятно, что некоторых типичных Скорпионов ждет большая любовь. В большинстве семей много

приятных событий будет связано с детьми.

Начиная с осени, желание любить и радоваться жизни заменяет расчет и выгода, а такие браки принесут массу разочарований и бед в дальнейшем.

Отношения в социуме будут складываться совсем не так, как хотелось. Но именно в экстремальных ситуациях Скорпионы и начинают активно бороться, добиваясь значительных побед.

В 2010 году большое значение будет придаваться обучению. Судьба сама станет предлагать варианты получения образования, усовершенствования уже имеющегося опыта, участия в семинарах и кружках. Часто от основной деятельности будут отвлекать поездки и командировки, встречи и посиделки. Ваша популярность увеличится, будете чаще обычного посещать спортивные и культурологические мероприятия, театры, выставки, концерты и даже дискотеки и казино, где имеете все шансы сорвать приличный куш.



### Стрелец

Стрельца ам нельзя останавливаться на достигнутом, следует постоянно развиваться и расширять горизонты. В противном случае судьба может отозвать назад предоставленный счастливый шанс.

В 2010 году представителям данного знака не придется скучать, так как в жизни появится много новых и неожиданных проектов. За удачу придется побороться, и есть вероятность завладеть огромными дарами. Также вполне реально стремительное продвижение по карьерной лестнице, новые назначения и должности.

Начало года - нервное и беспокой-

ное: многочисленные контакты с коллегами из других городов и стран, заграничные путешествия, встречи, появление новых знакомых. Возможны разногласия в финансовой сфере. Ваше начальство или покровитель уже не смогут своевременно и в полной мере оказывать необходимую поддержку. Поэтому в грядущем году расходы могут поглотить большую часть заработанных средств - потребуются крупные приобретения для дома, семьи или серьезные вложения в развитие бизнеса. Год, скорее всего, принесет ухудшение отношений с друзьями. Умейте прощать чужие ошибки, тогда многое простится и вам.



### Телец

Положение хозяйки Тельца Венеры проверит в 2010 году семейные отношения на

прочность, разрушит союзы, в которых уже не осталось чувств, и при этом заставит расстающихся честно разделить нажитое имущество.

Наступающий год идеально подходит для раздачи долгов, а также для избавления от ненужных или исчерпавших себя связей. Если насладиться прелестями домашнего уюта ранее не позволяли затяжные, неразрешенные проблемы и бюрократическая волокита, теперь можете прямоком отправляться в официальные органы: все удастся. Смело разруливайте вопросы с недвижимостью, правами собственности, наследством и даже семейными тяжбами - проблемы будут решены при минимальных затратах и в кратчайшие сроки.

ПОДПИСКА-2010



ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

ЛЯНТОРСКАЯ газета

ГОРОД ЖИВЕТ ТОБОЙ,  
А ТЫ, ЖИВЕШЬ ГОРОДОМ?

Адрес редакции: ул. Салавата Юлаева, 13.  
Городской Информационный Центр  
Тел. 066, 21-702, 21-888

Газета «Лянторская газета»

Главный редактор Тимофеева Наталья Николаевна  
Главный бухгалтер Кузьмина Маргарита Васильевна  
Дизайнер верстки Колесник Елена Васильевна  
Корректор Айтумбитова Гузель Габдурахмановна  
Отдел рекламы: (тел. 21-702, 21-888)  
Учредитель МАУ «Городской Информационный Центр»

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массо-

вых коммуникаций по Ханты-Мансийскому автономному округу - Югре и Ямало-Ненецкому автономному округу.

Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 86-00127

от 14 сентября 2009 г.

Тираж 1000.

Отпечатано в типографии г. Екатеринбург, ул. Монтерская, 12. 620026 ООО «ФОРТ ДИАЛОГ-Исеть».

Номер подписан в печать 11.01.2010 г.

Время подписания по графику 16.30

Фактическое время подписания 16.30

Цена свободная

Мнение авторов публикаций не обязательно отражает точку зрения редакции.

Ответственность за достоверность рекламы несут рекламодатели.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Перепечатка - только с разрешения редакции.

Иное использование материалов не допускается.

Адрес редакции: 628449, г. Лянтор, ул. Салавата Юлаева, 13.

E-mail: news@ltv.ru