



**Помощь - начинающим,  
поддержка - успешным!**

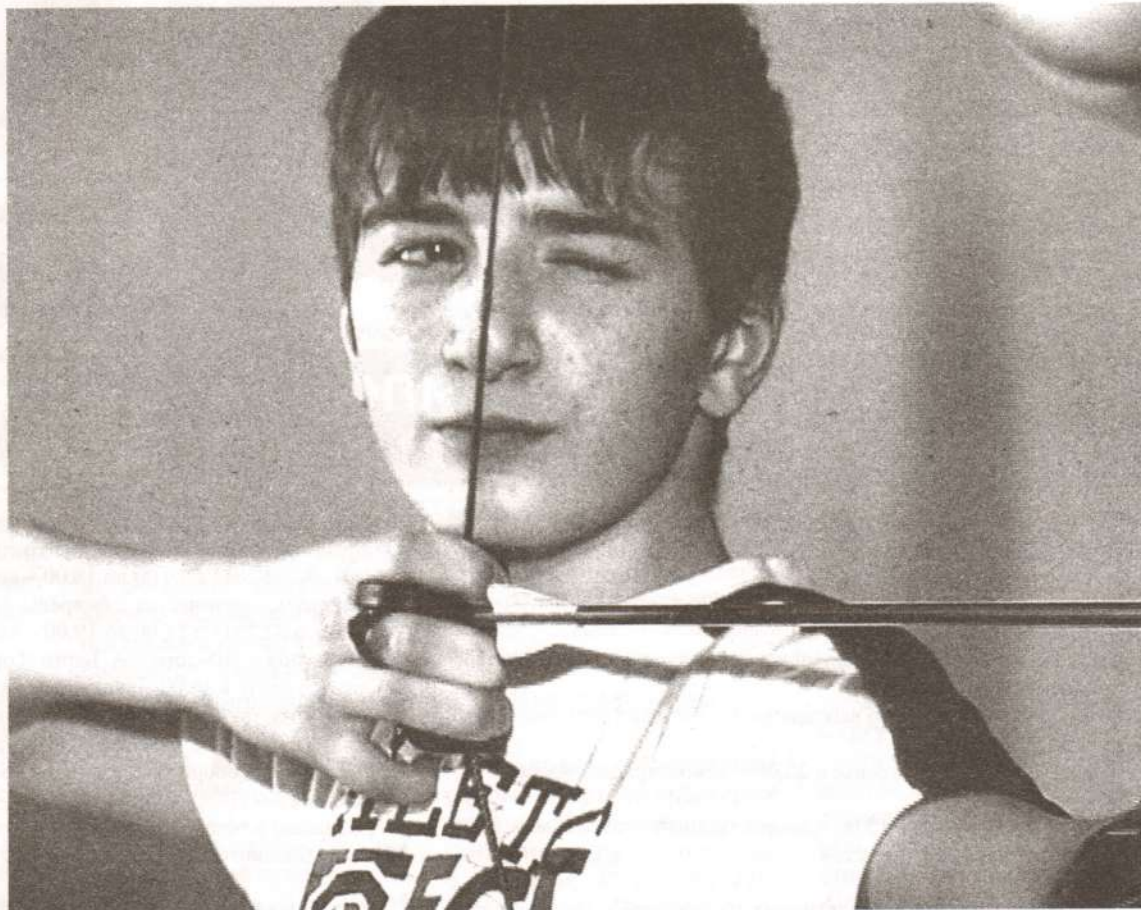
стр. 4

**ДТП - плата за  
скорость или  
судьба?**

стр. 8

## Меткость - сестра лучников!

**В** январе 2011 года Лянтор стал принимающей стороной чемпионата и Первенства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры по стрельбе из лука. На ежегодные соревнования съехалось 74 стреляющих спортсменов из Белого Яра, Нижневартовска, Ханты-Мансийска, Талинки (Октябрьского района). Стрельбище устроено в тире 7 школы. Этот чемпионат в Лянторе стал своеобразной отправной точкой для луч-



ников - по итогам основной части соревнований должна сформиро-

ваться сборная Ханты-Мансийского автономного округа. Победительницей

чемпионата стала лянторская лучница Елена Зольникова. Она же заняла лидирующую позицию в Первенстве. Остальные призовые места поделили: Павел Мусохранов и Ранис Болтачев. В рамках финала чемпионата состоялись «перестрелки» и между сборными, в результате чего самыми меткими сре-

ди мужчин оказались гости из Нижневартовска. Второе командное место у сборной Сургутского района (г.Лянтор). Среди женских сборных в лидерах так же лучницы Нижневартовска. Лянторские спортсменки, выступившие за сборную Сургутского района, заняли второе место в командных соревнованиях.

*фото из видеархива*

*«ЛянторИнформ»*

*автор Виктория Гордеева*







**ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ  
БАНК**

Надежный сибирский банк

www.khmb.ru

**20-760**

# СПЕШИТЕ КУПИТЬ! КВАРТИРУ

Кредиты на покупку жилья.  
Выгодные условия!  
Низкие процентные ставки!

## АВТОМОБИЛЬ

Автокредит  
без комиссий!  
Срок рассмотрения  
кредитной заявки –  
8 рабочих часов!\*



## КРЕДИТ «АВТОМЕЧТА» · ИПОТЕКА

\* Срок рассмотрения банком кредитной заявки на приобретение транспортных средств по программе «Автомечта» (в рублях) не более 8 рабочих часов. Подробные условия кредитования ипотечной программы в офисе ОАО ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ БАНК. Генеральная лицензия ЦБ РФ № 1971. Вся информация доступна на сайте khmb.ru или в любом из филиалов банка или в любом из отделений банка. Реклама.

**ЛЯНТОР:  
инструкция  
по применению**

**ЧЕТВЕРГ  
19.30**

Анонс мероприятий муниципальных учреждений культуры и спорта города Лянтора с 31.01.2011 по 06.02.2011 года

В Домах культуры:

ЛДК «Нефтяник»:

04.02.2011 в 18.00 – юбилейный концерт, посвященный 25-летию духового оркестра;

06.02.2011 в 14.00 – клуб выходного дня (детская развлекательная программа).

Среда, суббота, воскресенье в 20.00 – демонстрация художественных фильмов.

Каждое воскресенье в 15.00 – демонстрация мультфильмов, художественных фильмов для детей.

Лянторское управление спортивных сооружений:

06.02.2011 в 11.00 – Личное первенство г. Лянтор среди жителей города /настольный теннис/ (СОК «Юность»).

Лянторский этнографический музей:

31.01 - 06.02.2011 с 09.00 до 18.00:

-выставка «Прикосновение»;

-фотовыставка «Годы становления. От Пима до Лянтора», посвященная 80-летию со дня основания г.п. Лянтор;

-игровой археологический модуль «Песчаные тайны» (по заявкам);

-виртуальные экскурсии: «История России в Историческом музее», «Раритет», «Исторические хроники Югры», «Югра – снежная столица России», «Плотина» (по заявкам);

-музейный кинотеатр. Просмотр диафильма «Прекрасное далёко» (по заявкам);

-музейный кукольный театр «Моньта»: «Сказки бабушки Анэ», «Щука», «Хлебушко», «Ай-хот», «Репка» (по заявкам).

В библиотеках города:

31.01.-06.02.2011 с 11.00 до 19.00 – экскурсии в центральную го-

родскую библиотеку для учащихся школ, нефтяного техникума, работников предприятий города (Центральная городская библиотека);

31.01.-06.02.2011 с 10.00 до 18.00 – книжная выставка «Открываем календарь – начинается... февраль» (Детская библиотека);

01.02.-06.02.2011 с 11.00 до 19.00 – книжная выставка «Игрушки Агнии Барто» к 105-летию А. Барто (Городская библиотека №2).

Каждую среду в 15.00 – экскурсии в городскую библиотеку №2 для СОШ и детских садов (Городская библиотека №2).

Каждую пятницу с 15.00 до 18.00 – работа «Медиа-салона» /просмотр мультсборников, турниры настольных игр/ (Городская библиотека №2).

Ежедневно в течение дня – работа точек общественного доступа (Детская библиотека, Городская библиотека №2).

Центр прикладного творчества и ремёсел:

31.01.-06.02.2011 с 10.00 до 18.00 – Архитектурно-художественная выставка выпускника МОУ ДОД «ЛДШИИ №1» С.Кончакова (Художественный салон «Культура»);

04.02.-06.02.2011 с 10.00 до 18.00 – работа по программе «Мастерская подарков»: мастер-классы ко Дню Святого Валентина, Дню защитника Отечества и Международному женскому дню 8 марта (Художественный салон «Культура»).

В детских клубах:

03.02.2011 в 15.30 – познавательная беседа «Мы за здоровый образ жизни» в рамках мероприятий по профилактике никотиновой и наркотической зависимости (Детский клуб «Эрудит»);

04.02.2011 в 15.00 - игровая развлекательная программа «Кругосветное путешествие» (Детский клуб «Ровесник»);

05.02.2011 в 15.00 - экологическая викторина «Эти забавные животные» (Детский клуб «Лидер»);

05.02.2011 в 15.30 - познавательная программа «Скажем друг другу «Здравствуйте!» (Детский клуб «Эрудит»);

06.02.2011 в 15.00 - развлекательная программа «День рождения с Атаманшей» (Детский клуб «Эрудит»).



## «СЕДЬМОЙ ЛЕПЕСТОК» ЛЯНТОРА НА ЗАЩИТЕ ИНТЕРЕСОВ ИНВАЛИДОВ ГОРОДА И РАЙОНА

Лянторская общественная организация инвалидов «Седьмой лепесток» наделена правом общественного эксперта. Это стало возможно с подписанием 24 января соглашения о взаимодействии между данной организацией и администрацией Сургутского района.

Кроме «Седьмого лепестка» г. Лянтора подобный документ о сотрудничестве районная администрация подписала с региональной общественной организацией инвалидов «Жизнь» п. Солнечный и Сургутской районной общественной организацией ветеранов войны и труда. Соглашение направлено на совместное решение проблем людей с ограниченными физическими возможностями в социальной сфере, здравоохранении и др. Предметом договоренности является проведение общественными организациями Сургутского района общественной экспертизы:

объектов социальной инфраструктуры и среды жизнедеятельности Сургутского района, вне зависимости от форм собственности, на выполнение требований по обустройству объектов для людей с ограниченными возможностями в рамках реализации мероприятий по формированию беспрепятственного доступа и других маломобильных групп населения; ассортимента и цен на лекарственные средства в аптечных организациях МО Сургутский район;

Свои «выводы» общественники будут представлять в координационный совет ежеквартально в письменном отчете. Представители интересов инвалидов и ветеранов получили возможность самим информировать власти о нарушениях их прав. В администрации Сургутского района в свою очередь обещают оперативно реагиро-

вать на все замечания, а в проекты вносить коррективы, направленные на улучшение жизни ветеранов и инвалидов.

## ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

13 марта 2011 года на территории Сургутского района пройдут выборы депутатов Думы Ханты-Мансийского автономного округа — Югры и представителей органов муниципальных образований.

С целью соблюдения избирательного законодательства в УВД по Сургутскому району круглосуточно работает «телефон доверия»: **74-68-22**, куда жители Сургутского района могут обратиться по всем нарушениям в ходе избирательной кампании.

## В ФЕВРАЛЕ ОТКРОЕТСЯ «АПРЕЛЬ» ДЛЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ

4 февраля 2011 г. в 11-00ч. на базе Лянторского филиала бюджетного отделения социального обслуживания Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Центр социальной помощи семье и детям «Апрель» состоится открытие отделения реабилитации несовершеннолетних с ограниченными физическими и умственными возможностями.

Здание по адресу: г.п. Лянтор, Сургутский район, ул. Салавата Юлаева, д.3, общей площадью 279 кв.м передано администрацией Сургутского района в безвозмездное пользование БУ «Центр социальной помощи семье и детям «Апрель».

Более 3-х с половиной миллионов рублей из окружного бюджета потрачено на капитальный ремонт здания.

На эти средства были приобретены: коррекционно-диагностический комплекс «БОС», игрушки для детей (игровое, спортивное оборудование для сенсорной комнаты, компьютерная техника и оргтехника, офисная мебель и др.

Теперь в комфортных условиях могут проходить социальную реабилитацию дети, нуждающиеся в особой заботе государства. Это стало возможным благодаря сотрудничеству властей Сургутского района и округа. При поддержке главы Сургутского района Д.В. Макущенко было выделено помещение для открытия отделения.

По последним данным в г. Лянтор проживает 106 детей с ограниченными возможностями, большая часть которых нуждается в социальной реабилитации. Отделение имеет современную материально-техническую базу и условия для социально-психологической и социально-педагогической реабилитации. В отделении функционируют кабинет логопеда, психолога, инструктора АФК, сенсорная комната, театральная комната и комната песочной терапии.

Специалисты отделения приглашают родителей на консультации, тренинги и клубы общения.

Пребывание в отделении позволит детям реализовать естественные человеческие потребности в общении, социальном принятии и признании, положительное влияние окажет социально-средовая обстановка.

## «ДУША СИБИРИ»

1 февраля в Сургутском районе стартует открытый районный конкурс «Душа Сибири» на лучшую песню о Сибири, Югре, Сургутском районе, Севере.

Организаторы конкурса — управление культуры, молодежной политики, туризма и спорта администрации Сургутского района.

Цель конкурса — раскрытие и поддержка талантливых музыкантов, поэтов, исполнителей; привлечение общественного внимания к деятельности творческой общины и музыкальной культуре Сургутского района.

В мероприятии примут участие самодеятельные и профессиональные поэты-песенники, творческие группы, композиторы, поэты, исполнители, творческие личности всех песенных жан-

ров и направлений. Возраст участников не ограничен.

Основные условия для подачи материалов на конкурс:

- соответствие тематике конкурса;
  - высокий художественный уровень песни;
  - оригинальность материала;
  - умение донести авторскую идею до слушателей.
- Для участия в конкурсе необходимо подать заявку и пакет следующих материалов:
- фонограмма с голосом (+) (CD/MP3);
  - текст песни;
  - нотная запись песни (мелодия + гармонизация).

Главным итогом конкурса «Душа Сибири» станет создание сборника песен победителей.

Заявки и материалы принимаются с 1 февраля по 1 марта 2011 г. по адресу: г.Сургут, ул. Энергетиков, 22 каб. 210, отдел по культуре управления культуры, молодежной политики, туризма и спорта администрации Сургутского района (здание Сургутского государственного университета, блок «Г», 2 этаж).

## ВРЕМЯ ПЛАТИТЬ НАЛОГИ

В январе в почтовые ящики горожан приходят уведомления от ИФНС по Сургутскому району.

Это расчет налога на имущество за 2010 год, и перерасчет за 2009 год. Фискальный орган, ссылаясь на постановление Правительства Югры от 08.08.2008 №172, сообщает, что инвентаризационная стоимость объектов недвижимости налогообложения увеличилась. А значит, что нам, налогоплательщикам, придется, что называется, задним числом доплатить недоимку за 2009 год.

Напомним, налоговой льготой, как собственники жилья, пользуются дети до 18 лет. Ни они сами, ни родители за них платить не должны. Правда, льгота носит заявительный характер, иными словами стоит обратиться в налоговую инспекцию с заявлением и копией свидетельства ребенка.



Представители Сургутского филиала Фонда поддержки предпринимательства Югры провели круглый стол с действующими лянторскими бизнесменами и планирующими заняться предпринимательской деятельностью. Люди, собравшиеся в администрации Лянтора, имели возможность

предпринимательства не понимает столь пассивную позицию предпринимателей Сургутского района. Он считает, что все формы, которые предлагает Фонд, доступны каждому заинтересованному в развитии своего дела бизнесмену. Специалисты Фонда подробно остановились ещё на одном направлении государственной поддержки «Молодёжный бизнес-инкубатор», функционирование которого с этого года не будет ограничено только разовыми мероприятиями. Планируется систематическая работа в более широком спектре. Цель уникального проекта - продвижение на рынке труда предпринимчивой молодёжи. Их перспективные бизнес-идеи, которые лягут в основу деятельности малых предприятий, смогут получить поддержку в виде грантов на создание собственного дела.

Директор Фонда поддержки

виса). Краткосрочные курсы (не более 2-х месяцев) планируется проводить в несколько этапов: первый – начальное образование; повышение категории специальности. Лишь 10% бизнесменов проводят на рынке более 3-х лет. Прогорают. И для того, чтобы дать возможность новым рыночным

тально» более 60 управленческих решений в следующих областях деятельности компании - разработка и реализация стратегии, управление маркетингом, персоналом, производством, логистикой, финансами. Принятие комплексных и сбалансированных решений обеспечивает успешное уча-

## Помощь – начинающим, поддержка – успешным!

познакомиться с основными направлениями государственных программ, оказывающих реальную помощь представителям малого бизнеса.



Тимур Женетель - директор Сургутского филиала Фонда поддержки предпринимательства Югры: «Основные направления деятельности Фонда поддержки предпринимателей Югры включают:

- микрофинансирование – предоставление субъектам малого и среднего предпринимательства целевых займов на возмездной и возвратной основе, на льготных условиях»;

- программа «Гарантия»: предоставление фондом поручительств по обязательствам (кредитам, займам, лизинговым операциям и т.п.) субъектов малого и среднего предпринимательства перед банками, лизинговыми компаниями;

- компенсация процентной ставки, предоставление поддержки в форме компенсации части затрат по уплате процентов за пользование кредитами, уплате лизинговых платежей;

- образовательные мероприятия – предоставление сертификатов с целью самостоятельного выбора образовательного учреждения и направления обучения; компенсация части затрат обуче-

предпринимательства не понимает столь пассивную позицию предпринимателей Сургутского района. Он считает, что все формы, которые предлагает Фонд, доступны каждому заинтересованному в развитии своего дела бизнесмену.

Специалисты Фонда подробно остановились ещё на одном направлении государственной поддержки «Молодёжный бизнес-инкубатор», функционирование которого с этого года не будет ограничено только разовыми мероприятиями. Планируется

систематическая работа в более широком спектре. Цель уникального проекта - продвижение на рынке труда предпринимчивой молодёжи. Их перспективные бизнес-идеи, которые лягут в основу деятельности малых предприятий, смогут получить поддержку в виде грантов на создание собственного дела.

Ирина Дервянко - главный специалист Сургутского филиала

ООО «Окружной Бизнес - Инкубатор»: «Мы будем работать со студентами ВУЗов и с молодыми предпринимателями, с молодыми работающими людьми, которые тоже хотят открыть собственный бизнес. Кроме семинаров, направленных на базовое образование предпринимателей, БИНОм будет осуществляться обучение по узконаправленным специальностям (школа сер-

участникам встать на ноги, организуются такие инкубаторы на территории нашего округа. В них создаются «тепличные» условия для самых активных и новаторски одаренных бизнесменов. Мы вас приглашаем принять участие в кубке Югры по управлению бизнесом «Точка Роста-2010/2011». Этот образовательный проект организован Правительством Югры и Академией народного хозяйства при Правительстве РФ и при участии Фонда поддержки предпринимательства Югры. Целями мероприятия

стие команд в соревновании эффективное освоение практических навыков управления бизнесом. Принять участие в кубке могут представители малого и среднего бизнеса округа, предприниматели, создающие новый бизнес, студенты старших курсов и аспиранты вузов Югры экономических и технических специальностей, которые готовятся к карьере в бизнесе».

Специалисты Сургутского филиала Фонда поддержки предпринимательства Югры с этого года планируют прово-



являются поиск и раскрытие талантов перспективных молодых управленцев на территории автономного округа для формирования регионального кадрового резерва, быстрое и массовое повышение уровня квалификации в области управления бизнесом. В ходе соревнований участники управляют виртуальными компаниями в конкурентных условиях, принимая «ежеквар-

дить больше встреч со всеми, кто интересуется направлениями работы Фонда. Следующий шаг, который должен сделать эффективной поддержку предпринимателей государством - тесное сотрудничество двух сторон. И это касается не только работы с общими положениями, прописанными в документах, но и проведения индивидуальных консультаций.

Полина Изиметова



# ПРОГРАММА ПЕРЕДАЧ с 31.01 по 06.02.2011 г.

## Первый канал

### Понедельник, 31 января

05.00 «Доброе утро!»  
09.00, 12.00, 14.00, 15.00, 23.30, 03.00 Новости  
09.05 «Контрольная закупка»  
09.40 «Жить здорово!»  
10.40 «ЖКХ»  
11.40 «Женский журнал»  
12.20 «Модный приговор»  
13.20 «Детективы»  
14.20 «Понять. Простить»  
15.20 «Хочу знать»  
15.50 Т/с «Обручальное кольцо»  
16.50 «Федеральный судья»  
18.00 Вечерние новости  
18.20 Т/с «След»  
19.00 «Давай поженемся!»  
20.00 «Жди меня»  
21.00 «Время»  
21.30 Т/с «Доктор Тырса»  
22.20 «Ванга. Мир видимый и невидимый»  
23.50 Т/с «Подпольная империя»  
01.00 Х/ф «Прелюдия к поцелую»  
03.05 Х/ф «В тюрьму!»  
**Вторник, 1 февраля**  
05.00 «Доброе утро!»  
09.00, 12.00, 14.00, 15.00, 23.30, 03.00 Новости  
09.05 «Контрольная закупка»  
09.40 «Жить здорово!»  
10.40 «ЖКХ»  
11.40 «Женский журнал»  
12.20 «Модный приговор»  
13.20 «Детективы»  
14.20 «Понять. Простить»  
15.20 «Хочу знать»  
15.50 Т/с «Обручальное кольцо»  
16.50 «Федеральный судья»  
18.00 Вечерние новости  
18.20 Т/с «След»  
19.00 «Давай поженемся!»  
20.00 «Пусть говорят»  
21.00 «Время»  
21.30 Т/с «Доктор Тырса»  
22.20 «Борис Ельцин. Первый»  
23.50 «На ночь глядя»  
00.50 Х/ф «Знахарь»  
02.45, 03.05 Х/ф «Куда приводят мечты»

### Среда, 2 февраля

05.00 «Доброе утро!»  
09.00, 12.00, 14.00, 15.00, 23.30, 03.00 Новости  
09.05 «Контрольная закупка»  
09.40 «Жить здорово!»  
10.40 «ЖКХ»  
11.40 «Женский журнал»  
12.20 «Модный приговор»  
13.20 «Детективы»  
14.20 «Понять. Простить»  
15.20, 04.25 «Хочу знать»  
15.50 Т/с «Обручальное кольцо»  
16.50 «Федеральный судья»  
18.00 Вечерние новости  
18.20 Т/с «След»  
19.00 «Давай поженемся!»  
20.00 «Пусть говорят»  
21.00 «Время»  
21.30 Т/с «Доктор Тырса»  
22.20 «Среда, обитания». «Сыр или не сыр»  
23.50 «Обмани меня». Новые серии  
00.40 Х/ф «День сурка»  
02.40, 03.05 Х/ф «Убийство в клубе «Чиппендейлс»

### Четверг, 3 февраля

05.00 «Доброе утро!»  
09.00, 12.00, 14.00, 15.00, 23.30, 03.00 Новости  
09.05 «Контрольная закупка»  
09.40 «Жить здорово!»  
10.40 «ЖКХ»  
11.40 «Женский журнал»  
12.20 «Модный приговор»  
13.20 «Детективы»  
14.20 «Понять. Простить»  
15.20, 04.25 «Хочу знать»  
15.50 Т/с «Обручальное кольцо»  
16.50 «Федеральный судья»  
18.00 Вечерние новости  
18.20 Т/с «След»  
19.00 «Давай поженемся!»  
20.00 «Пусть говорят»  
21.00 «Время»  
21.30 Т/с «Доктор Тырса»  
22.20 «Человек и закон»  
23.50 «Судите сами»  
00.40 Х/ф «На расстоянии удара»  
02.40, 03.05 Х/ф «Женатый»

### Пятница, 4 февраля

05.00 «Доброе утро!»  
09.00, 12.00, 14.00, 15.00 Новости  
09.05 «Контрольная закупка»  
09.40 «Жить здорово!»  
10.40 «ЖКХ»  
11.40, 15.15 «Женский журнал»  
12.20 «Модный приговор»  
13.20 «Детективы»  
14.20 «Понять. Простить»  
15.20, 05.25 «Хочу знать»  
15.50 Т/с «Обручальное кольцо»  
16.50 «Федеральный судья»  
18.00 Вечерние новости  
18.20 «Поле чудес»  
19.10 «Давай поженемся!»  
20.00 «Пусть говорят»  
21.00 «Время»  
21.30 Церемония вручения народной премии «Золотой граммофон»  
00.30 Х/ф «Большой куш»  
02.30 Х/ф «Кто была та леди?»  
04.40 Т/с «Жизнь на Марсе»

### Суббота, 5 февраля

05.50, 06.10 Х/ф «Прости нас, первая любовь»  
06.00, 10.00, 12.00 Новости  
07.20 «Играй, гармонь любимая!»  
08.10 М/с «Новая школа императора», «Черный плащ»  
09.00 «Умницы и умники»  
09.40 «Слово пастыря»  
10.15 «Смак»  
10.50 «Вкус жизни»  
12.15 «Среда, обитания». «Нироба ни мясо»  
13.10 «Моя родословная. Леонид Парфенов»  
14.00 Х/ф «Ведьмина гора»  
16.00 «Россия от края до края». «Камчатка»  
16.50 «Кто хочет стать миллионером?»  
18.00 Х/ф «Коко до Шанель»  
20.00, 21.15 «Минута славы»  
21.00 «Время»  
22.00 «Прожекторперисхилтон»  
22.40 «Детектор лжи»  
23.40 Х/ф «Гонзо: Жизнь и творчество доктора Хантера С. Томпсона»  
02.00 Х/ф «Эдвард-руки-

ножницы»

04.00 Т/с «Жизнь на Марсе»

### Воскресенье, 6 февраля

06.00, 10.00, 12.00 Новости  
06.10 Х/ф «Бег от смерти»  
07.50 «Служу Отчизне!»  
08.20 М/с «Микки Маус и его друзья», «Чудеса на виражах»  
09.10 «Здоровье»  
10.10 «Непутевые заметки»  
10.30 «Пока все дома»  
11.20 «Фазенда»  
12.15 «Ванга. Мир видимый и невидимый»  
13.20 «КВН. 50 виртуальных игр»  
14.10 Т/с «Апостол»  
17.50 «Ролан Быков. «Я вас, дураков, не брошу...»  
18.50 Х/ф «Похороните меня за плинтусом»  
21.00 Воскресное «Время»  
22.00 «Большая разница»  
23.00 «Шоу ни бе ни ме нехило»  
23.30 «Познер»  
00.30 Х/ф «Мачеха»  
03.00 Т/с «Жизнь на Марсе»

## Россия 1

### Понедельник, 31 января

05.00 «Утро России»  
09.05 «Великие пророчицы. Ванга и Матрона»  
10.00 Ток-шоу «О самом главном»  
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести  
11.50 Т/с «Маршрут милосердия»  
12.50 Т/с «Русский шоколад»  
13.45, 04.45 Вести. Дежурная часть  
14.50 «Кулагин и партнеры»  
16.50 Т/с «Ефросинья»  
17.55 Т/с «Все к лучшему»  
18.55 Т/с «Институт благородных девиц»  
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»  
21.00 Т/с «Гадание при свечах»  
23.50 «Вести +»  
00.10 «Исторические хроники». «1983. Ю. Андропов»  
01.10 «Честный детектив»  
01.45 Х/ф «Благочестивая Марта»

### Вторник, 1 февраля

05.00 «Утро России»  
09.05 «Огненный рейс. Как это было»  
10.00 Ток-шоу «О самом главном»  
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести  
11.50 Т/с «Маршрут милосердия»  
12.50 Т/с «Русский шоколад»  
13.45 Вести. Дежурная часть  
14.50 «Кулагин и партнеры»  
16.50 Т/с «Ефросинья»  
17.55 Т/с «Все к лучшему»  
18.55 Т/с «Институт благородных девиц»  
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»  
21.00 Т/с «Гадание при свечах»  
23.45 «Вести +»  
00.05 «Исторические хроники». «1984. Ю. Любимов»  
00.55 Х/ф «Смертельный удар»  
03.15 Т/с «Большая любовь 3»  
04.20 «Городок». Дайджест

### Среда, 2 февраля

05.00 «Утро России»  
09.05 «Шутки большого человека. Е. Моргунов»  
10.00 Ток-шоу «О самом главном»  
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести  
11.50 Т/с «Маршрут милосердия»  
12.50 Т/с «Русский шоколад»  
13.45, 04.45 Вести. Дежурная часть  
14.50 «Кулагин и партнеры»  
16.50 Т/с «Ефросинья»  
17.55 Т/с «Все к лучшему»  
18.55 Т/с «Институт благородных девиц»  
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»  
21.00 Т/с «Гадание при свечах»  
23.35 «Вести +»  
23.55 «Исторические хроники». «1985. К. Черненко»  
00.50 Х/ф «Арт-тамплиер»  
03.35 Т/с «Большая любовь 3»

### Четверг, 3 февраля

05.00 «Утро России»  
09.05 «Все только начинается»  
10.05 Ток-шоу «О самом главном»  
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести  
11.50 Т/с «Маршрут милосердия»  
12.50 Т/с «Русский шоколад»  
13.45, 04.45 Вести. Дежурная часть  
14.50 «Кулагин и партнеры»  
16.50 Т/с «Ефросинья»  
17.55 Т/с «Все к лучшему»  
18.55 Т/с «Институт благородных девиц»  
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»  
21.00 Т/с «Гадание при свечах»  
22.50 «Поединок»  
23.50 «Вести +»  
00.10 «Исторические хроники». «1986. Ю. Шевчук»  
01.00 Х/ф «Обман»  
03.05 Т/с «Большая любовь 3»  
04.15 «Городок». Дайджест

### Пятница, 4 февраля

05.00 «Утро России»  
09.05 «Мусульмане»  
09.15, 04.00 «Мой серебряный шар. Е. Майорова»  
10.10 Ток-шоу «О самом главном»  
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести  
11.50 Т/с «Маршрут милосердия»  
12.50 Т/с «Русский шоколад»  
13.45 Вести. Дежурная часть  
14.50 «Кулагин и партнеры»  
16.50 Т/с «Ефросинья»  
17.55 Т/с «Все к лучшему»  
18.55 Т/с «Институт благородных девиц»  
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»  
21.00 «Кривое зеркало»  
23.05 «Девчата»  
00.00 Х/ф «Пункт назначения»  
01.50 «Горячая десятка»  
03.00 Т/с «Большая любовь 3»  
**Суббота, 5 февраля**  
05.00 Х/ф «Одинокий игрок»  
06.45 «Вся Россия»  
06.55 «Сельское утро»  
07.25 «Диалоги о животных»



08.00, 11.00, 14.00 Вести  
 08.20 «Военная программа»  
 08.50 «Субботник»  
 09.30 «Городок». Дайджест  
 10.05 «Комната смеха»  
 11.20, 14.30 Т/с «Детективное агентство «Иван да Марья»  
 15.20 «Десять миллионов»  
 16.20 Х/ф «Черная метка»  
 20.00 «Вести в субботу»  
 20.40 Хоккей. «Матч Звезд КХЛ»  
 22.55 Х/ф «Песочный дождь»  
 00.55 Х/ф «Поцелуй бабочки»  
 03.05 Х/ф «Спецотряд «Лезвие»  
**Воскресенье, 6 февраля**  
 05.00 «Комната смеха»  
 05.45 Х/ф «В последнюю очередь»  
 07.30 «Смехопанорама»  
 08.00 «Сам себе режиссер»  
 08.50 «Утренняя почта»  
 09.30 «Сто к одному»  
 10.20 Вести-Москва  
 11.00, 14.00 Вести  
 11.10 Х/ф «Племянник»  
 11.40, 14.30 Т/с «Детективное агентство «Иван да Марья»  
 15.50 «Смеяться разрешается»  
 17.40 «Танцы со Звездами»  
 20.00 Вести недели  
 21.05 Х/ф «Мелодия любви»  
 23.00 «Специальный корреспондент»  
 00.00 «Два веселых гуся»  
 00.30 Х/ф «Фальшивая личина»  
 02.20 Х/ф «Команда»

### Домашний

**Понедельник, 31 января**  
 06.30 «Джейми: в поисках вкуса»  
 07.00, 19.30, 23.00 «Одна за всех»  
 07.30 Т/с «Моя прекрасная няня»  
 08.00 Т/с «Она написала убийство»  
 09.00, 16.00 «Дела семейные»  
 10.00 Т/с «Фаворитка»  
 11.00 «Неделя стиля с Владом Лисовцом»  
 11.45 Х/ф «Психопатка»  
 14.00, 01.00 «Суть вещей»  
 14.30, 18.30 Д/ф «Моя правда»  
 15.00 «Женская форма»  
 17.00, 05.15 «Скажи, что не так?!»  
 18.00 Х/ф «Наш домашний магазин»  
 20.00 Т/с «Личная жизнь доктора Селивановой»  
 21.00 Д/ф «Мачо не плачут»  
 21.30 «Неделя еды с Константином Ивлевым и Юрием Рожковым»  
 22.00 Т/с «Правильная жена»  
 23.30 Х/ф «Два берега»  
 01.30 Т/с «Лалолола»  
 02.30 Т/с «Предательство»  
 06.15 «Вкусы мира»  
**Вторник, 1 февраля**  
 06.30 «Джейми: в поисках вкуса»  
 07.00, 19.30, 23.00 «Одна за всех»  
 07.30 Т/с «Моя прекрасная няня»  
 08.00 Т/с «Она написала убийство»  
 09.00, 15.00 «Дела семейные»  
 10.00 Т/с «Фаворитка»  
 11.00 «Неделя стиля с Владом Лисовцом»  
 12.00 Х/ф «Женщин обижать не рекомендуется»

13.45 «Вкусы мира»  
 14.00 «Суть вещей»  
 14.30, 18.30 Д/ф «Моя правда»  
 17.00, 05.10 «Скажи, что не так?!»  
 18.00 Х/ф «Наш домашний магазин»  
 20.00 Т/с «Личная жизнь доктора Селивановой»  
 21.00 Д/ф «Мачо не плачут»  
 21.30 «Неделя еды с Константином Ивлевым и Юрием Рожковым»  
 22.00 Т/с «Правильная жена»  
 23.30 Х/ф «Очередной рейс»  
 01.25 Т/с «Лалолола»  
 02.25 Т/с «Предательство»  
 06.10 «Музыка на «Домашнем»  
**Среда, 2 февраля**  
 06.30 «Джейми: в поисках вкуса»  
 07.00, 19.30, 23.00 «Одна за всех»  
 07.30 Т/с «Моя прекрасная няня»  
 08.00 Т/с «Она написала убийство»  
 09.00, 15.00 «Дела семейные»  
 10.00 Т/с «Фаворитка»  
 11.00, 05.55 «Неделя стиля с Владом Лисовцом»  
 12.00 Х/ф «Очередной рейс»  
 14.00 «Суть вещей»  
 14.30, 18.30 Д/ф «Моя правда»  
 17.00, 04.55 «Скажи, что не так?!»  
 18.00 Х/ф «Наш домашний магазин»  
 20.00 Т/с «Личная жизнь доктора Селивановой»  
 21.00 Д/ф «Мачо не плачут»  
 21.30 «Неделя еды с Константином Ивлевым и Юрием Рожковым»  
 22.00 Т/с «Правильная жена»  
 23.30 «Три дня в Москве». 1, 2 с.  
 02.05 Т/с «Лалолола»  
 03.05 Т/с «Предательство»  
**Четверг, 3 февраля**  
 06.30 «Джейми: в поисках вкуса»  
 07.00, 19.30, 23.00 «Одна за всех»  
 07.30 Т/с «Моя прекрасная няня»  
 08.00 Т/с «Она написала убийство»  
 09.00, 15.00 «Дела семейные»  
 10.00 Т/с «Фаворитка»  
 11.00, 05.45 «Неделя стиля с Владом Лисовцом»  
 12.00 Х/ф «Бульварный переплет»  
 14.00 «Суть вещей»  
 14.30, 18.30 Д/ф «Моя правда»  
 17.00, 04.45 «Скажи, что не так?!»  
 18.00 Х/ф «Наш домашний магазин»  
 20.00 Т/с «Личная жизнь доктора Селивановой»  
 21.00 Д/ф «Мачо не плачут»  
 21.30 «Неделя еды с Константином Ивлевым и Юрием Рожковым»  
 22.00 Т/с «Правильная жена»  
 23.30 Х/ф «Драгоценный подарок»  
 01.00 Т/с «Лалолола»  
 02.00 Т/с «Предательство»  
**Пятница, 4 февраля**  
 06.30 «Джейми: в поисках вкуса»  
 07.00, 21.30, 23.00, 06.05 «Одна за всех»  
 07.30, 05.05 «Скажи, что не

так?!»  
 08.00 Х/ф «Личная жизнь королевы»  
 10.00 Т/с «Фаворитка»  
 11.00 Х/ф «Цыганочка с выходом»  
 18.10 Д/ф «Необыкновенные судьбы»  
 18.30 Д/ф «Моя правда»  
 19.30 Х/ф «Прилетит вдруг волшебник!»  
 22.00 Т/с «Правильная жена»  
 23.30 Х/ф «Единственная»  
 01.20 Т/с «Лалолола»  
 02.20 Т/с «Предательство»  
**Суббота, 5 февраля**  
 06.30 «Джейми: в поисках вкуса»  
 07.00, 22.30, 23.00 «Одна за всех»  
 07.30 Т/с «Ремингтон Стил»  
 09.30 «Живые истории»  
 10.30 Х/ф «Американские приключения»  
 13.45 «Вкусы мира»  
 14.00 «Спросите повара»  
 15.00 «Женская форма»  
 16.00 Х/ф «Прилетит вдруг волшебник!»  
 18.00 Т/с «Она написала убийство»  
 19.00 Т/с «Не родись красивой»  
 23.30 Х/ф «Нежданно-негаданно»  
 01.10 Т/с «Лалолола»  
 02.10 Т/с «Предательство»  
 05.45 Музыка на «Домашнем»  
**Воскресенье, 6 февраля**  
 06.30, 07.45 «Джейми: в поисках вкуса»  
 07.00, 07.30, 22.50, 23.00 «Одна за всех»  
 08.15 Х/ф «Нежданно-негаданно»  
 10.00 «Сладкие истории»  
 10.30 Д/ф «Фамильный дом»  
 11.00 Х/ф «Как в старом детективе...»  
 14.50 «Вкусы мира»  
 15.00 «Дело Астахова»  
 16.00 Х/ф «Шерлок Холмс: роль шантажа»  
 18.00 «Скажи, что не так?!»  
 19.00 Т/с «Мисс Марпл Агаты Кристи»  
 23.30 Х/ф «Лучший друг»  
 01.35 Т/с «Лалолола»  
 02.35 Т/с «Предательство»  
 06.05 «Музыка на «Домашнем»

### ТНТ

**Понедельник, 31 января**  
 06.00 «Необъяснимо, но факт»  
 07.00, 07.25 М/с «Эй, Арнольд!»  
 07.55 М/с «Как говорит Джинджер»  
 08.30, 01.00 «Комеди Клуб»  
 09.30, 10.00, 18.00, 19.00 Т/с «Универ»  
 10.30, 11.00, 14.00 Т/с «Счастливы вместе»  
 11.40 М/с «Пингины из «Мадагаскара»  
 12.10 М/с «Губка Боб Квадратные штаны»  
 12.40, 13.00 М/с «Котопес»  
 13.30 М/с «Бэтмен: отважный и смелый»  
 14.30 «Дом-2. live»  
 15.45 Х/ф «Автостопом по галактике»  
 18.30, 20.30 Т/с «Реальные пацаны»  
 19.30 Городские вести (ГТРК

«ЛянторИнформ»)  
 20.00 Т/с «Интерны»  
 21.00 Х/ф «102 далматинца»  
 23.00, 00.00, 04.40 «Дом-2»  
 00.30 «Секс» с Анфисой Чеховой»  
 02.00, 02.25 Т/с «Друзья»  
 02.55 Х/ф «Повелитель еды»  
 05.45 «Комедианты»  
**Вторник, 1 февраля**  
 06.00 «Необъяснимо, но факт»  
 07.00, 14.00 Городские вести (ГТРК «ЛянторИнформ»)  
 07.25 М/с «Эй, Арнольд!»  
 07.55 М/с «Как говорит Джинджер»  
 08.30, 01.00 «Комеди Клуб»  
 09.30, 10.00, 19.00 Т/с «Универ»  
 10.30, 11.00 Т/с «Счастливы вместе»  
 11.40, 12.10 М/с «Губка Боб Квадратные штаны»  
 12.40, 13.00 М/с «Котопес»  
 13.30 М/с «Бэтмен: отважный и смелый»  
 14.30 «Дом-2. live»  
 15.55 Х/ф  
 18.00, 20.00 Т/с «Интерны»  
 18.30, 20.30 Т/с «Реальные пацаны»  
 19.30 Программа (ГТРК «ЛянторИнформ»)  
 21.00 Х/ф «Что могло быть хуже?»  
 23.00, 00.00 «Дом-2»  
 00.30 «Секс» с Анфисой Чеховой»  
**Среда, 2 февраля**  
 10.00, 19.00 Т/с «Универ»  
 10.30, 11.00, 14.00 Т/с «Счастливы вместе»  
 11.40, 12.10 М/с «Губка Боб Квадратные штаны»  
 12.40, 13.00 М/с «Котопес»  
 13.30 М/с «Бэтмен: отважный и смелый»  
 14.30 «Дом-2. live»  
 16.05 Х/ф «Что могло быть хуже?»  
 18.00, 20.00 Т/с «Интерны»  
 18.30, 20.30 Т/с «Реальные пацаны»  
 19.30 Городские вести (ГТРК «ЛянторИнформ»)  
 21.00 Х/ф «По прозвищу «Чистильщик»  
 22.35 «Комеди клуб. Лучшее»  
 23.00, 00.00, 05.00 «Дом-2»  
 00.30 «Секс» с Анфисой Чеховой»  
 01.00 «Комеди Клуб»  
 02.00, 02.25 Т/с «Друзья»  
 02.50 Х/ф «Превратности любви»  
**Четверг, 3 февраля**  
 06.00 «Необъяснимо, но факт»  
 07.00, 14.00 Городские вести (ГТРК «ЛянторИнформ»)  
 07.25 М/с «Эй, Арнольд!»  
 07.55 М/с «Как говорит Джинджер»  
 08.30, 01.00 «Комеди Клуб»  
 09.30, 10.00, 19.00 Т/с «Универ»  
 10.30, 11.00 Т/с «Счастливы вместе»  
 11.40 М/с «Губка Боб квадратные штаны»  
 12.10 М/с «Губка Боб Квадратные штаны»  
 12.40, 13.00 М/с «Котопес»  
 13.30 М/с «Бэтмен: отважный и смелый»  
 14.30 «Дом-2. live»



16.20 X/ф «По прозвищу «Чистильщик»  
 18.00, 20.00 Т/с «Интерны»  
 18.30, 20.30 Т/с «Реальные пацаны»  
 19.30 Лянтор. Инструкция по применению  
 21.00 X/ф «Девять ярдов»  
 23.00, 00.00, 04.35 «Дом-2»  
 00.30 «Секс» с Анфисой Чеховой»  
 02.00, 02.25 Т/с «Друзья»  
 02.50 X/ф «Яд»  
 05.40 «Комедианты»  
**Пятница, 4 февраля**  
 06.00 «Необъяснимо, но факт»  
 07.00, 07.25 М/с «Эй, Арнольд!»  
 07.55 М/с «Как говорит Джинджер»  
 08.30, 21.00, 01.00 «Комеди Клуб»  
 09.30, 10.00, 19.00 Т/с «Универ»  
 10.30, 11.00 Т/с «Счастливы вместе»  
 11.40, 12.10 М/с «Губка Боб Квадратные штаны»  
 12.40, 13.00 М/с «Котопес»  
 13.30 М/с «Бэтмен: отважный и смелый»  
 14.00 Лянтор. Инструкция по применению  
 14.30 «Дом-2. live»  
 16.05 X/ф «Девять ярдов»  
 18.00 Т/с «Интерны»  
 18.30 Т/с «Реальные пацаны»  
 19.30 Городские вести (ГТРК «ЛянторИнформ»)  
 20.00 «Битва экстрасенсов»  
 22.00 «Comedy Баттл. Турнир.»  
 23.00, 00.00, 04.40 «Дом-2»  
 00.30 «Секс» с Анфисой Чеховой»  
 02.00, 02.25 Т/с «Друзья»  
 02.50 X/ф «Монолит»  
 05.45 «Комедианты»  
**Суббота, 5 февраля**  
 06.00, 06.30 М/с «Жизнь и приключения робота-подростка»  
 07.00 Городские вести (ГТРК «ЛянторИнформ»)  
 07.25 М/с «Битлджус»  
 07.55 М/с «Бейблэйд: Горячий металл»  
 08.30, 09.00, 09.30 Т/с «Друзья»  
 10.00 «Ешь и худей!»  
 10.30, 04.15 «Школа ремонта»  
 11.30 «Женская лига»  
 12.00 «Comedy Баттл. Турнир»  
 13.00 «Комеди Клуб»  
 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30 Т/с «Универ»  
 17.00 X/ф «Обитель зла 2: Апокалипсис»  
 18.40, 22.05 «Комеди клуб. Лучшее»  
 19.30 Прогноз погоды (ГТРК «ЛянторИнформ»)  
 20.00 X/ф «Перевозчик 3»  
 23.00, 00.00, 03.15 «Дом-2»  
 00.30 «Ху из Ху»  
 01.00 X/ф «Электра»  
 02.45 «Секс» с Анфисой Чеховой»  
 05.15 «Комедианты»  
 05.30 «Саша + Маша»  
**Воскресенье, 6 февраля**  
 06.00, 06.30 М/с «Жизнь и приключения робота-подростка»  
 07.00, 07.25 М/с «Битлджус»  
 07.55 М/с «Бейблэйд: Горячий металл»  
 08.20, 09.00, 09.25 Т/с «Друзья»  
 08.55 «Лото Спорт Супер»

Лотерея  
 09.50 «Лотереи: «Первая Национальная» и «Фабрика удачи»  
 10.00, 04.45 «Школа ремонта»  
 11.00 «Битва экстрасенсов»  
 12.00 Д/ф «Супергерои»  
 13.00 X/ф «Обитель зла 2: Апокалипсис»  
 14.55, 15.30, 16.00, 16.30 Т/с «Интерны»  
 17.00 X/ф «Перевозчик 3»  
 19.10, 22.15 «Комеди клуб. Лучшее»  
 19.30 Прогноз погоды (ГТРК «ЛянторИнформ»)  
 20.00 X/ф «Пятое измерение»  
 23.00, 00.00, 03.45 «Дом-2»  
 00.30 «Comedy Woman»  
 01.30 X/ф «Снеговик»  
 03.15 «Секс» с Анфисой Чеховой»  
 05.45 «Саша + Маша»

## Югра

**Понедельник, 31 января**  
 05.00, 06.15, 12.15 «Эпицентр»  
 05.50 «Спортивный калейдоскоп»  
 07.00 «С 7 до 9»  
 09.05 М/с «Сумусы»  
 09.40, 17.30 М/с «Сабрина, маленькая ведьма»  
 10.05 Т/с «Молоды и счастливы»  
 11.00 «Говорун-шоу»  
 11.30 «Персональный счет»  
 11.45 «Югра в лицах». «Люди особого назначения»  
 13.00, 15.00, 17.00, 23.00, 02.00 Новости  
 13.30 Ток-шоу «Дайте слово: ЖКХ: Главное - точный расчет!»  
 14.10 Т/с «Писаки»  
 14.15 «Ералаш»  
 15.30 Д/ф  
 16.05 X/ф «Пассажир без багажа» 2 ч.  
 18.10 Т/с «Сила притяжения»  
 18.55 Чемпионат КХЛ «Югра» (Ханты-Мансийск) - «Авангард» (Омск). Прямая трансляция. В перерыве - Новости  
 21.35 «День»  
 22.05 X/ф «Пассажир без багажа» 3 ч.  
 23.35 X/ф «Предельная глубина»  
 02.35 Чемпионат КХЛ «Югра» (Ханты-Мансийск) - «Авангард» (Омск)  
**Вторник, 1 февраля**  
 05.00, 06.00, 11.00, 13.00, 15.00, 17.00, 19.00, 23.00, 02.00 Новости  
 05.30 «Территория Север». «Учитель Иванов»  
 06.30, 21.15 «День»  
 07.00 «С 7 до 9»  
 09.05 М/с «Сумусы»  
 09.40 М/с «Сабрина, маленькая ведьма»  
 10.05 «Life со звездами»  
 11.30 М/ф  
 11.40 Т/с «Долгая дорога в дюнах»  
 13.30 «Спортивный калейдоскоп»  
 14.05 Т/с «Писаки»  
 14.45 «Ералаш»  
 15.30, 04.25 Д/ф  
 16.05 X/ф «Пассажир без багажа» 3 ч.  
 17.30 «Говорун-шоу»

18.10, 03.30 Т/с «Сила притяжения»  
 19.30, 21.45 «Без посредников»  
 19.45, 23.35, 02.30 «Крик»  
 20.05 Т/с «Молоды и счастливы»  
 21.00 «Топтыжкины сказки»  
 22.05 X/ф «Пассажир без багажа» 4 ч.  
 23.50 X/ф «Там, где скрыта тайна»  
 02.45 Т/с «Ангел-хранитель»  
**Среда, 2 февраля**  
 05.00, 06.00, 11.00, 13.00, 15.00, 17.00, 19.00, 23.00, 02.00 Новости  
 05.30 «Без посредников»  
 06.30, 21.15 «День»  
 07.00 «С 7 до 9»  
 09.05 М/с «Сумусы»  
 09.40, 17.45 М/с «Сабрина, маленькая ведьма»  
 10.05, 20.05 Т/с «Молоды и счастливы»  
 11.30 Т/с «Долгая дорога в дюнах»  
 12.45, 21.45 «Крик»  
 13.30 «Северный дом»  
 14.05 Т/с «Писаки»  
 14.45 «Ералаш»  
 15.30, 04.25 Д/ф  
 16.05 X/ф «Пассажир без багажа» 4 ч.  
 17.30 «Команда»  
 18.10, 03.30 Т/с «Сила притяжения»  
 19.30 «Югра в лицах». «Сергий советский»  
 21.00 «Топтыжкины сказки»  
 22.05 X/ф «Вкус убийства» 1 ч.  
 23.35 X/ф «Манолете»  
 02.35 Т/с «Ангел-хранитель»  
**Четверг, 3 февраля**  
 05.00, 06.00, 11.00, 13.00, 15.00, 17.00, 19.00, 23.00, 02.00 Новости  
 05.30 «Территория Север». «Удар, еще удар»  
 06.30, 21.15 «День»  
 07.00 «С 7 до 9»  
 09.05 «Команда»  
 09.20 М/с «Сумусы»  
 09.40, 17.30 М/с «Сабрина, маленькая ведьма»  
 10.05, 20.05 Т/с «Молоды и счастливы»  
 11.30 Т/с «Долгая дорога в дюнах»  
 12.45, 19.30, 21.45 «Без посредников»  
 13.30 «Моя Третьяковка»  
 14.05 Т/с «Писаки»  
 14.45 «Ералаш»  
 15.30, 04.25 Д/ф  
 16.05 X/ф «Вкус убийства» 1 ч.  
 18.10, 03.30 Т/с «Сила притяжения»  
 19.45, 02.30 «Крик»  
 21.00 «Топтыжкины сказки»  
 22.05 X/ф «Вкус убийства» 2 ч.  
 23.35 «Персональный счет»  
 23.50 X/ф «На гребне волны»  
 02.45 Т/с «Ангел-хранитель»  
**Пятница, 4 февраля**  
 05.00, 06.00, 11.00, 13.00, 15.00, 17.00, 19.00, 23.00, 02.00 Новости  
 05.30 «Без посредников»  
 06.30, 21.15 «День»  
 07.00 «С 7 до 9»  
 09.05 М/с «Сумусы»  
 09.40, 17.30 М/с «Сабрина, маленькая ведьма»

10.05 Т/с «Молоды и счастливы»  
 11.30 Т/с «Долгая дорога в дюнах»  
 12.45, 21.45, 23.35 «Крик»  
 13.30 «Территория Север». «Мужчины при деле»  
 14.05 Т/с «Писаки»  
 14.45 «Ералаш»  
 15.30, 04.25 Д/ф  
 16.05 X/ф «Вкус убийства» 2 ч.  
 18.15 Ток-шоу «Дайте слово. Тайны придомовой территории»  
 19.30 «Территория Север». «Монолог на реке»  
 20.05 Т/с «Холостяки»  
 21.00 «Топтыжкины сказки»  
 22.05 X/ф «Вкус убийства» 3 ч.  
 23.50 X/ф «Мошенники»  
 02.30 Т/с «Ангел-хранитель»  
 03.20 Концерт «Через годы, через расстояния...»  
**Суббота, 5 февраля**  
 05.00, 07.30, 13.00, 15.00, 19.00, 23.00, 02.00 Новости  
 05.30 Д/ф «Величайшие реки»  
 06.10, 11.30 «33 квадратных метра»  
 06.35, 17.45 «Life со звездами»  
 08.05 М/ф «Остров сокровищ»  
 09.55 «Айкелат»  
 10.00 «Северный дом»  
 10.25 «Ляххалыт»  
 10.35 М/ф  
 11.00 «Команда»  
 11.10 М/с «Сумусы»  
 12.00 «Спортивный калейдоскоп»  
 12.30 «Югра в лицах». «Сергий советский»  
 13.30 X/ф «Четвертак»  
 15.30 «Говорун-шоу»  
 16.00 X/ф «Мошенники»  
 18.45 «Ералаш»  
 19.30 «Аллея звезд»  
 20.30, 03.25 Концерт А. Маршала  
 21.15 X/ф «Сыщик»  
 23.30 X/ф «Суперзвезда»  
 02.30 Д/ф «Лигурия-жизнь между небом и землей»  
 04.10 Д/ф «Млечина «Троцкий против Сталина»  
**Воскресенье, 6 февраля**  
 05.00, 07.30 Новости  
 05.25 Д/ф «Величайшие реки»  
 06.05 X/ф «Четвертак»  
 07.55, 17.45 «Лучшие анекдоты из России»  
 08.25 «Аллея звезд»  
 09.20 X/ф «Алые паруса»  
 10.45 «Трое, не считая кота»  
 11.30 «Персональный счет»  
 11.45 «Ералаш»  
 12.00, 15.30 «33 квадратных метра»  
 12.30 «Территория Север». «Монолог на реке»  
 13.00, 19.00, 23.00 «Эпицентр»  
 13.40 X/ф «Ванечка»  
 16.00 X/ф «Сыщик»  
 18.20 «Айкелат»  
 18.25 «Северный дом»  
 18.50 «Ляххалыт»  
 19.45, 01.25 Концерт «Парад парадов»  
 21.15, 02.50 X/ф «Обитель зла 3»  
 23.45 X/ф «Экс-любовник»



# ДТП - ПЛАТА ЗА СКОРОСТЬ ИЛИ СУДЬБА?

[www.l-tv.ru](http://www.l-tv.ru)

Блог Яны Богдан



Может, поговорим о дорожно-транспортных происшествиях? Меня уже давно «подмывает» вызвать лянторцев на массовый диалог. Кто сможет мне объяснить, что движет водителями, когда они нарушают ПДД?

Моё непонимание, не от-

рицаю, может быть связано с тем, что сама я не водитель. Но ведь ответственных за рулём вижу издавна. А у большинства повелителей дорог права я бы отняла. Как вы думаете, почему? Отвечу. Сплошь и рядом превышение скорости, обгон там, где он запрещен, пересечение сплошной, а еще хуже – нетрезвое состояние «шумахеров». Кто научил человека такому поведению на дорогах? И почему поучительные слова в момент «крутых виражей» зачастую только больше придадут задо-

ра?

Признаюсь, у меня наболело. При авариях погибают сотни (!) людей, уходят из жизни молодые, ещё не состоявшиеся личности, хотя и зрелым гражданам в этом вопросе нет оправдания. На мой взгляд, если ты сел за руль, на тебе двойная ответственность: за свою жизнь, и за жизнь тех, кто мчится мимо. Внимательность на дорогах – вот, что сможет нас спасти от такого рода трагедий. Нельзя быть уверенным ни в автолюбителях, ни в «железном коне», ни, увы, в себе.

Так что же это? Кому-то – плата за скорость, а кому-то – судьба? Я с этим решительно не согласна! Так не должно быть! В ином случае, для чего придумали правила дорожного движения? Не для нашей ли с вами безопасности? Не для того ли, чтобы разбудить наши души, на всех каналах журналисты озвучивают сводки происшествий?

Я задалась вопросами. И ни на все из них, к сожалению, могу ответить. Прошу вас, задумайтесь! Может, это получится у вас?

19 февраля 2011 в 12-00 часов в Городском Доме молодёжи «Строитель» пройдет городской конкурс военно-патриотической песни «Голос памяти». Для участия в городском конкурсе приглашаются творческие коллективы образовательных учреждений города, учреждений дополнительного образования. Возраст участников - от 12 до 18 лет.

## Положение о проведении городского конкурса военно - патриотической песни «Голос памяти»

### 1. Общие положения

1.1. Городской конкурс военно-патриотической песни «Голос памяти», (далее конкурс) организуется управлением по делам молодёжи, культуры и спорта Администрации городского поселения Лянтор (далее – организатор) совместно с муниципальным учреждением культуры «Городской Дом молодёжи «Строитель».

### 2. Цели и задачи

2.1. Цели и задачи конкурса:  
- патриотическое и духовно-нравственное воспитание молодёжи;  
- содействие творческому росту талантливой молодёжи.

### 3. Место и время проведения

3.1. Место проведения: МУК «Городской Дом молодёжи «Строитель»

3.2. Время проведения: 19 февраля 2011 года, 12-00 часов.

### 4. Участники конкурса

4.1. Для участия в городском конкурсе приглашаются творческие коллективы образовательных учреждений города, учреждений дополнительного образо-

вания. Возраст участников - от 12 до 18 лет.

### 5. Условия проведения конкурса

5.1. Участники представляют на конкурс творческие номера военно-патриотического содержания.

5.2. Участники, получающие музыкальное образование, оцениваются в категории «профи».

5.3. Условиями конкурса предусмотрено участие в следующих номинациях:

- исполнители песен (соло);
- авторы-исполнители;
- хореографическая композиция;
- вокально-инструментальные ансамбли («живой звук»);
- вокальные группы;
- специальная номинация «Любимый город сердцем молод», посвящённая 80-летию со дня образования города.

5.4. Творческие коллективы образовательных учреждений, учреждений дополнительного образования представляют на конкурс не более 3-х творческих номеров военно-патриотического содержания и не более одного номера художественной самостоятельности специальной номинации «Любимый город сердцем молод».

5.5. В номинации «Автор-исполнитель» участникам необходимо представить отпечатанные тексты и ноты песен.

5.6. Численный состав делегации для образовательных учреждений, учреждений дополнительного образования города не более 20 человек.

5.7. Очередность выступления в номинациях определяется по результатам жеребьевки, проводимой жюри конкурса. Регламент одного выступления не более 5 минут.

5.8. Конкурсную программу участники исполняют под собственный аккомпанемент, в сопровождении группы или используя фонограмму «минус». Фонограмма должна быть представлена на CD (компакт-дисках). Фонограммы должны быть записаны в порядке очередности, либо на разных дисках. Все диски должны быть с вложенной памяткой (школа или предприятие, название коллектива или Ф.И.О., номинация, название песни или композиции).

### 6. Работа жюри

6.1 Состав жюри утверждает организатор конкурса. Жюри оценивает конкурсные выступления по 5-ти бальной системе.

#### 6.2 Критерии оценки:

- культура исполнения и художественная выразительность;
- артистизм;
- соответствие репертуара тематике конкурса;
- оригинальность, индивидуальность исполнения.

6.3 Организатор имеет право использовать (в т. ч. распространять) фотоматериалы, аудио и видеозаписи, произведенные во время конкурса, сборники и иные материалы, выпущенные по итогам конкурса.

### 7. Награждение

7.1. По итогам конкурса определяются победители (1,2,3 места) в каждой номинации. Победители награждаются дипломами и специальными призами, участники конкурса награждаются дипломами и поощрительными призами.

7.2. Победители специальной номинации «Любимый город сердцем молод» приглашаются для участия в праздничной программе, посвящённой Дню горо-

да.

7.3. По решению жюри конкурса могут быть установлены специальные номинации

«За активную гражданскую позицию», «Мастерство исполнения», «Самый яркий образ», «За слаженность работы коллектива» и т. д.

7.4. Победители городского конкурса будут рекомендованы для участия в районном конкурсе патриотической песни.

### 8. Заявки на участие в конкурсе

8.1. Заявки на участие в конкурсе подаются согласно приложению к постановлению до 07.02.2011 года в сектор по делам молодёжи, культуры и спорта Администрации городского поселения Лянтор, по адресу: микрорайон, строение 42, кабинет 117, тел./факс 24-001 (126).

### 9. Финансирование

9.1. Расходы по организации городского конкурса военно-патриотической песни «Голос памяти» осуществляются за счет средств бюджета городского поселения Лянтор.

Форма заявки на участие в городском конкурсе военно-патриотической песни «Голос памяти»

№	Номинация конкурса	ФИО исполнителя	Дата рождения	Учреждение образования, класс	Паспортные данные	Надлежащие документы специального образования



Бюджетное учреждение "Сургутский центр занятости населения" информирует о вакансиях на 27 января 2011 г. (г.п.Лянтор)			
N	Название предприятия	Телефон	Проф+спец. Разряд. Примечание
1	ГУ "18 ОФПС по ХМАО-Югре (договорной)"	34638 2-89-62	Инженер (обслуживание и эксплуатация транспорта /техник/), опыт работы обязательно. Служба в ВС РФ обязательно
2	ЗАО "Питер"	34638 7-74-63	Водитель автомобиля (на Урал), к. В,С, опыт работы
3	ИП Артеменко Николай Петрович	34638 9-34-73	Животновод (уход за животными забой скота)
4	ИП Богдан Евгения Михайловна	34638 2-91-17	Юрисконсульт
5	ИП Канбулатов Агай Алибекович	34638 9-75-50	Животновод (уход за животными, забой скота)
6	ИП Мухиддинов Амридин Тоджиддинович	8950 516-02-39	Повар 3, 4 разряд. Бармен (ОФИЦИАНТ, ОБРАЩАТЬСЯ ПО ТЕЛ.8-922-4055-111). Повар (для приготовления шашлыка), регистрация, гражданство РФ, опыт работы
7	ИП Сакмарова Наталья Васильевна	8922 776-30-64	Повар 4 разряд, удостоверение, опыт работы. Официант
8	ИП Сулейманов Магомед-Али Зубайруевич	34638 9-94-70	Повар (национальной кухни). Повар-шашлычник, опыт работы
9	ИП Файзуллаев Сайдулла	34638 9-27-96	Обувщик по ремонту обуви
10	Лянторский нефтяной техникум филиал ЮГУ ГОУ СПО	34638 2-33-12	Преподаватель (в колледжах, университетах и других вузах) (инженер КИПиА) 8, 12 разряд. Преподаватель (в колледжах, университетах и других вузах) (инженер-электрик), преподавание по специальности
11	МДОУ д/с "Золотая рыбка"	34638 2-73-95	Логопед
12	МДОУ д/с "Брусничка"	34638 2-04-76	Повар 4 разряд, гражданство РФ, опыт работы
13	МОУ ДОД "Лянторский центр детского творчества"	34638 2-37-34	Педагог дополнительного образования (по направлению шахматы). Педагог дополнительного образования (хореография), можно с/с образование, желательно стаж работ, работа 18 часов в неделю
14	МОУ Лянторская СОШ №1 с углуб. изучением иностранного языка	34638 2-72-28	Преподаватель (в средней школе) (география). Преподаватель (в средней школе) (математика-информатика). Преподаватель (в средней школе) (труда), желательны мужчины. Преподаватель (в средней школе) (химии)
15	МУ "ЛУСС"	34638 2-52-68	Тренер (по дельтоспорту), регистрация в г.Лянтор. Тренер. Тренер (по мотоспорту), регистрация в г.Сургут
16	МУЗ "Лянторская городская больница"	34638 2-40-13	Врач общей практики (семейный). Врач (ультразвуковой диагностики). Врач (эндокринолог). Врач (скорой медицинской помощи). Медицинская сестра. Врач-акушер-гинеколог. Врач (гериатр). Врач-специалист (хирург). Врач-специалист (клинический фармаколог). Врач-специалист (клинической лабораторной диагностики). Врач-специалист (стоматолог детский). Врач-анестезиолог-реаниматолог. Врач-специалист (приемного отделения). Врач-специалист (рентгенолог). Фельдшер. Врач функциональной диагностики. Врач-специалист (фтизиатр). Врач-специалист (стоматолог-хирург). Врач-специалист (отоларинголог), сертификат, гражданство РФ, регистрация г.Лянтор
17	МУК "Лянторский центр прикладного творчества и ремёсел"	34638 2-22-86	Художник-оформитель, разрывной график работы
18	МУК "Городской дом молодежи "Строитель"	34638 2-30-03	Балетмейстер. Художник-бутафор, 13 разряд
19	НОУ школа профессиональной подготовки "Амикаро"	34638 2-86-69	Инструктор (обучение вождению), гражданство РФ, опыт работы. Преподаватель (в системе специального образования) (английский язык)
20	ОАО СНГ «Лянторское вышкомонтажное управление»	34638 7-74-55	Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования 4 разряд, регистрация в Талакане работа в Республике Саха(Якутия). Слесарь по топливной аппаратуре 4 разряд, удостоверение, регистрация по месту жительства г.Лянтор, опыт работы. Инженер (по монтажу электрооборудования)
21	ОАО СНГ НГДУ «Лянтор-нефть»	34638 3-63-20	Машинист технологических насосов 3, 4 разряд, наличие удостоверения. Регистрация в г.Лянторе или Сургутском р-не, постоянное проживание в г.Лянторе. Машинист двигателей внутреннего сгорания 4, 5 разряд, наличие удостоверения, опт работы не менее 1 год.. Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике 4, 5 разряд, удостоверение, опыт работы. Токарь 4 разряд, наличие удостоверения об образовании. Регистрация в г.Лянторе и Сургутском р-не, постоянное проживание в г.Лянторе. Слесарь-ремонтник 3 разряд, удостоверение, опыт работы. Слесарь по ремонту оборудования котельных и пылеприготовительных цехов 4 разряд, удостоверение, регистрация в г.Лянтор. Фрезеровщик 4 разряд, регистрация в г.Лянтор или Сургутском районе, постоянное проживание в г.Лянтор, удостоверение. Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования 4, 5 разряд, удостоверение, регистрация. Каротажник 5 разряд, удостоверение
22	ОВО при ГОМ г.Лянтора	34638 2-04-86	Электромонтер (системы централизованного наблюдения), удостоверение, опыт работы
23	ООО "Атропотена"	34638 7-85-98	Главный бухгалтер (1:С торговля(8); упрощенная система налогообложения, ЕНВД). Продавец непродовольственных товаров, гражданство РФ
24	ООО "Барс"	34638 2-39-03	Продавец продовольственных товаров, медицинское обслуживание, условия для приема пищи во время перерыва
25	ООО "Коффея"	34638 9-05-09	Повар 4, 5 разряд, удостоверение, опыт работы. Повар. Помощник
26	ООО "Персонал-сервис"	34638 7-75-61	Тракторист (машинист ТО-18). Машинист автогрейдера. Тракторист (машинист МКСМ-800), опыт работы от 1,6 года. Тракторист (машинист К-700), опыт работы от 2,6 лет. Водитель автомобиля к. С. Водитель автомобиля к. Д
27	ООО "Персонал-сервис-плюс"	34638 7-75-61	Бухгалтер, знание 1С Предприятие,желательно знание всех режимов налогообложения предоставляется общежитие. Слесарь по топливной аппаратуре, предоставляется общежитие. Главный инженер (в прочих отраслях). Главный механик (в прочих отраслях). Слесарь по ремонту агрегатов, предоставляется общежитие. Слесарь по ремонту автомобилей (слесарь по ремонту ДВС), опыт работы с двигателями иностранного производства предоставляется общежитие
28	ООО "Электромонтажавто-матика"	83461 2-62-94	Инженер-электрик (электрик (5 группа допуска по электробезопасности))
29	ООО «Аквасеть»	34638 7-77-30	Техник (строитель), можно средне/специальное, опыт обязательно. Дворник. Плотник 4, 5 разряд, граждане Омской, Тюменской, Курганской области



## 24 января 2011 г – ТЕРАКТ

В РУБРИКЕ «БЛИЦ-БАЦ!» ЖИТЕЛИ ГОРОДА ОТВЕЧАЮТ НА ВОПРОСЫ РАЗНОГО ХАРАКТЕРА

## Ваше мнение о последних событиях в аэропорту «Домодедово»?



Мария

**Мария** – Я думаю, что у нас, как всегда, пока петух жареный не клюнет... Всегда нужно иметь в виду, что такое событие может произойти, и не расслабляться. Потому что Россия страна такая, которая больше всего подвержена терактам.

**Михаил** – Ну, о чем тут говорить, о чем думать? Вы же сами в аэропортах были, видели, хоть в Сургуте, хоть где. Там милиции-то... Можно и пронести, и сделать все, что угодно. Да, и вообще, за деньги можно всё.

**Артур** – Я думаю, что спецслужбы не работают. Вот и всё. Либо средств не хватает, либо такой контроль над ними.

Артур



Михаил

**Анастасия** – Ужас, что я могу сказать? Ужас! Мы, конечно, далеко от Москвы, но страшно, как бы родные, близкие не пострадали.



Анастасия



Наталья

**Наталья** – Так получается у нас, что как гром грянет, так человек начинает креститься. Немного тише становится, люди успокаиваются. Намного меньше контроля становится, думаю, что эти события должны как-то повлиять...

Опрос провел **ЕВГЕНИЙ КАТАЕВ**

## Новости спорта

Финальное Первенство ХМАО - Югры по мини-футболу среди юношей 1998-1999 года, III тур, в зачёт Зонального Первенства России регион «Западная Сибирь», прошло в городе Нефтеюганск с 15 по 17 января 2011 года.

Участие приняли 7 команд ХМАО-Югры – 98 участников: «Союз-Югра» г.Пыть-Ях, «Атлант-98» Сургутский район, «Спартак» г.Нефтеюганск, «Ермак» г.Сургут, «Факел» г.Сургут, «Нефтяник» г.Сургут, «ДЮСШ-99» Сургутский район г.п. Лянтор.

Места распределились следующим образом:

- 1 место - «Атлант» Сургутский район;
- 2 место - «Нефтяник» г.Сургут;
- 3 место - «Спартак» г.Нефтеюганск.

Финальное Первенство ХМАО - Югры по мини-футболу среди юношей 2000-

2001 года, III тур, в зачёт Зонального Первенства России регион «Западная Сибирь», прошло в городе Нефтеюганск с 19 по 21 января 2011 года.

Участие приняли 7 команд ХМАО-Югры – 90 участников: «Геолог» г.Ханты-Мансийск, «Союз-Югра» г.Пыть-Ях, «Атлант» Сургутский район, «Спартак» г.Нефтеюганск, «Ермак» г.Сургут, «Факел» г.Сургут, «ДЮСШ» Сургутский район г.п. Лянтор.

Места распределились следующим образом:

- 1 место - «Спартак» г.Нефтеюганск;
- 2 место - «Атлант» Сургутский район;
- 3 место - «ДЮСШ» Сургутский район г.п. Лянтор.

Зимний Чемпионат и Первенство ХМАО-Югры по стрельбе из лука (1-й этап Кубка Югры) прошёл с 21 по 23 января 2011 года в городе Лянтор, тир ЛСОШ№7.

Всего участвовало 6 команд ХМАО-

Югры: г.Ханты-Мансийск «ЦСПСК», г.Ханты-Мансийск «ЮКИОР», г.Нижневартовск-1 и 2, г.п. Талинка Фёдоровский район, г.п.Белый Яр, г.п. Лянтор Сургутского района - 1 и 2 (23 участника) – 74 человека.

Места распределились следующим образом:

В Финале Чемпионата - мужчины:

- 1 место – Нижневартовск-1;
- 2 место – Сургутский район г.п.Лянтор - 1;
- 3 место – Нижневартовск – 2.

В Финале Чемпионата - женщины:

- 1 место – Нижневартовск;
- 2 место – Сургутский район;
- 3 место – г.п.Белый Яр.

В Чемпионате – 1 место – Зольникова Елена;

В Первенстве спортсмены Сургутского района г.п. Лянтора заняли -

- 1 место – Зольникова Елена;
- 3 место – Мусохранов Павел;
- 4 место – Болтачёв Ранис.

Тренер-преподаватель: Швецова С.А.



# Как разделаться с неприятными делами?



«Надо бы, но так не хочется!» - одна мысль о задачах, на которые нет ни сил, ни времени, ни желания, способна испортить самое радужное настроение.

Порой кажется, что неприятные дела специально придуманы для того, чтобы мучить нас угрызениями совести. Они «кочуют» из одного списка дел в другой, так и оставаясь невыделанными, а если такой перечень не ведется, то вспоминая о них, мы испытываем внутреннюю дрожь и чувствуем непреодолимое желание немедленно забыть.

Количество противных заданий можно было бы существенно сократить, если бы мы почаще пользовались своим неотъемлемым правом говорить нет окружающим. Но тех, что умеют произносить эту «мантру» вслух, не так уж много (кстати, по разным оценкам от 20 до 30% своего рабочего времени люди тратят на то, чтобы попытаться перепоручить свои задачи коллегам, так что офис превращается в гигантский вокзал, где каждый поворачивает стрелки на другого).

Но если умение отказывать не ваш конек, если вы не нашли кого-то, на чьи плечи можно переложить ваши «неприятные» поручения, не готовы расстаться с деньгами, чтобы решить их с помощью профессионалов, остается только взять себя в руки и приступить.

Общие рекомендации (работают как для «важных дел, так и для рутинных»):

## 1. Где у вас кнопка?

Мгновенно «включиться» и приступить к делу непросто. Так что оптимальный вариант — создать свою личную систему «настройки». Очень часто в качестве «пускового механизма» используется музыка. Ваша задача вспомнить свои любимые мелодии — те, что заряжают вас энергией, поднимают настроение и ассоциируются с чем-то прекрасным, а затем распределить их — для сложной работы, требующей напряжения интеллекта — одна, для уборки — другая и т.д.

Еще один очень сильный «якорь», который помогает настроиться на «рабочий лад», - это запахи (наверное, именно поэтому чашечка утреннего кофе или сигарета превращаются в ритуал). Если вы не знаете, какие ароматы пробуждают вас к жизни, то выясните это, а потом не стесняйтесь использовать их по мере необходимости (подсказка: оптимизм в нас обычно вселяют цитрусовые).

## 2. Представьте себя победительницей

Если на грядущий день запланировано что-то противное, но жизненно необходимое, еще утром представьте себе, что он уже прошел, и ощутите то чувство глубокого удовлетворения, которое непременно почувствуете вечером, гордость за себя — талантливую,

успешную и упорную. И никакой жалости к собственной особе — только настрой на победу!

Кроме того, не «накручивайте» себя заранее, что все будет очень плохо. Реальность может не иметь с вашими ожиданиями ничего общего — стоит ли терять свои нервные клетки заранее?

## 3. Три пометки

Все-таки список дел составить придется. Возьмите за правило ставить галочку рядом с тем пунктом, к которому можно бы приступить и сегодня, но не хочется. Только договоритесь сама с собой заранее — вы имеете право поставить только три таких галочки. Потом все — хотите- не хотите, никаких поблажек — нужно делать, а не заниматься поисками отговорок. Если неприятное дело нужно сделать один раз.

### 1. Пойти и сделать

Кто-то, прочитав эту фразу, сможет действительно немедленно пойти и сделать (считайте этот призыв руководством к действию). Другим может потребоваться предварительная подготовка. Назначьте день и час, продумайте все мелочи - свой наряд, действия, слова и жесты. И самое главное — отложите в сторону все остальные неприятные дела. Сегодня вы решаете только один вопрос.

### 2. Представить последствия

Попугайте себя немного, отвечая на вопрос, чем грозит откладывание дела в долгий ящик. Мысленно доведите ситуацию до крайности — не стесняйтесь использовать самые мрачные краски. Вот вы не записались на прием к стоматологу сегодня, завтра... прошел год. То, что сейчас еще можно вылечить, уже догнивает, основную часть бюджета вы тратите на обезболивающее (и зря — ведь на горизонте маячат импланты и мосты, а это очень дорогое удовольствие). Стало по-настоящему страшно? Вставайте и звоните.

Тем, у кого с самоиронией все в порядке, помогает представить... собственное надгробие с надписью «Здесь покоится..., которая так и не...». Вместо пропусков вставьте нужные данные.

### 3. Добавить приятный антураж

Можно попробовать «подсластить» пилюлю, «подбадривать» себя, сочетая неприятное с приятным. Например, вести важный, но не самый радостный разговор, лежа при свечах в ванной и наслаждаясь шампанским.

Если неприятные дела нужно делать регулярно:

### 1. Метод швейцарского сыра

Если задачка сложная и решить ее одним кавалерийским наскоком нельзя, то стоит применить эту методику. «Попробуйте выполнять задачу не в логическом порядке, а в произвольном, «выпрыгая» из разных мест маленькие кусочки — наиболее простые, приятные и т.д., - советует Глеб Архангельский, автор бестселлера «Тайм-драйв», - через какое-то время в вашем «сыре» образуются столько дырок, что «доесть» его будет не сложно».

## 2. «Поедание лягушек»

Испанская поговорка советует съесть лягушку утром. Неплохая рекомендация — ведь если вы сделали это, то вряд ли с вами в этот день случится что-то более ужасное. В тайм-менеджменте «лягушками» традиционно называют маленькие, но ужасно противные дела, которые имеют свойство накапливаться и «мутировать» в крупные неприятности. Возьмите за правило «съесть» ровно по одной лягушке с утра. Это позволит вам забыть про угрызения совести и чувство вины за «бесцельно прожитый день» - ведь с намеченным на сегодня уже вы уже справились.

С этим подходом «перекликается» и методика «реактивных домохозяйек» - флай-леди. Вместо того, например, чтобы сделать генеральную уборку во всем доме, а потом умереть от усталости, вы день за днем в течение 15 минут (и не минутой больше!) наводите порядок в какой-то одной «горячей» точке.

## 3. «Конкретизируй это»

Склонность к глобализации губит массу весьма полезных начинаний, что называется, на корню. Большие, пугающие своими масштабами дела, к которым непонятно, с какого боку лучше подступиться, гораздо легче сделать, используя пошаговые стратегии. Ставьте перед собой небольшие реальные задачи примерно одинаковые по объему и трудозатратности.

Кроме того, идеально, если в момент постановки цели вы максимально ее конкретизируете. Допустим, «изучение иностранного языка» - звучит гордо, но очень размыто. Уточните — чего именно вы хотите? Общаться, поехав в отпуск, бегло говорить с носителями языка, освоить специальную лексику, чтобы переводить, например, договоры? После того, как вы определитесь, сразу станет понятнее, как действовать. Допустим, вас интересует разговорный язык — возьмите за правило смотреть минимум 3 серии любимого сериала без перевода в неделю, заучивать 10 новых слов и выражений каждый день, читать 2 статьи в неделю на интересных вам сайтах и т.д. Фиксируйте выполнение этих заданий в таблице (см. следующий пункт).

## 4. Промежуточные радости

Простой и действенный способ повысить собственную мотивацию — это завести таблицу регулярных дел, рекомендует Глеб Архангельский. Поместите ее на видное место, так, чтобы она хотя бы два раза в день попадалась вам на глаза. Рядом с делами перечислите приятные и «негорящие» покупки. И договоритесь собой, что за каждые 15 галочек в любой графе «сделано» вы покупаете какую-то приятную вещь.

И напоследок — самое главное. Если вы использовали все выше перечисленные способы, а шлейф из неприятных дел так и тянется за вами, поразмыслите на досуге — ваши ли это дела? Точно ли именно вы должны их сделать? А, может быть, вы «просто» живете не своей жизнью?





**12 Февраля**  
**Тюменский центр микрохирургии**  
**глаза «ВИЗУС-1»**  
**ПРОВОДИТ** диагностическое  
**ОБСЛЕДОВАНИЕ ЗРЕНИЯ** и лечение  
**заболевания глаз,**  
 консультация врача-офтальмолога,  
 Измерение ВГД,  
**ПОДБОР ОЧКОВ.**  
**Запись по тел.: 89829000299.**  
 www.vizus@mail.ru Лицензия № ЛО-72-01-000613  
 Реклама

**С 01 февраля 2010 года изменён график работы отдела по учёту и регистрации граждан**

Наименование структурного подразделения	Дни приёма	Часы приёма	Место приёма
Отдел учёта и регистрации граждан управления коммунального хозяйства	вторник	09.00-11.00 и 14.00- 19.12	ул. Салавата-Юлаева, строение № 13
	четверг		
	среда	09.00-13.00 и 14.00-17.12	
	пятница		
	суббота		

Выходные дни: воскресенье, понедельник.

**ОБЪЯВЛЕНИЯ**

**НЕДВИЖИМОСТЬ**

Сдаю комнату. Тел.: 8-912-519-0442.  
 Продаю 1-комнатную квартиру в КПД, 4 мкр. Тел.: 28-044.  
 Продается 3-комнатная квартира по ул. Магистральной. Тел.: 28-463.  
 Продается 2-комнатная квартира в деревянном доме. Тел.: 8-982-512-9817.  
 Продается дача. Тел.: 8-922-435-4535.  
 Сниму 1-2-комнатную квартиру. Тел.: 8-922-445-0884.  
 Продается 1-комнатная квартира в деревянном доме, 1 этаж. Тел.: 28-785.  
 Меняю коттедж в вахтовом поселке на 1 или 2-комнатную квартиру в деревянном доме. Предлагать любые варианты. Тел.: 20-511, звонить в любое время.  
 Продается 1-комнатная квартира в КПД. Тел.: 8-922-795-8419.  
 Куплю дачу (на новых дачах, дом, баня, теплица, колодец). Тел.: 21-8-35.  
 Продается 4-комнатная квартира КПД, купим квартиру КПД на 1 этаже. Тел.: 99-190.  
 Продается 2-комнатная квартира КПД, 4 мкр., дом 14. Тел.: 29-222, после 19-00.  
 Сдается 2-комнатная квартира в деревянном доме на длительный срок. Тел.: 25-629, после 19-00.  
 Сдам комнату мужчине. Тел.: 8-982-410-6199.  
 Куплю дачу или участок в кооперативе «Заречное», недорого. Тел.: 23-2-21, 8-922-413-4174.

Куплю 1-2-комнатную квартиру в деревянном доме за наличные. Тел.: 8-922-760-9686.

**РАЗНОЕ**

Продается мягкая мебель: диван и 2 кресла б/у, цена договорная. Тел.: 28-697.  
 Продается детский комбинезон на девочку и детские качели. Тел.: 28-478.  
 Продаются: замочки-молнии (железные, черные и коричневые) разной длины, спортивный костюм на девочку (р. 46, красный), подростковый комбинезон-брюки на девочку (голубой). Тел.: 20-641.  
 Продается новый палас 3х6, недорого. Тел.: 21-947.  
 Продам енотовую шубу б/у. Тел.: 8-912-909-5303.  
 Продается комплект НТВ+ 2010 года с полным открытым комплектом каналов, кровать (новая, размер 2х2), комплект НТС+ блютуз наушники, автомобильная зарядка оригинальная. Тел.: 8-34638(90-678).  
 Продается микроволновая печь. Тел.: 8-922-414-4153.  
 Продается полка и цветной телевизор в отличном состоянии. Тел.: 29-541, 90-411.  
 Продается норковая шуба (р. 48-50), в отличном состоянии. Тел.: 21-875, 8-922-781-2491.  
 Коту, белому персу (3 года 10 месяцев), нужна персидская кошка для вязки. Тел.: 8-908-895-9706.  
 Продается свадебное платье. Тел.: 8-982-410-6199.  
 Пропишу. Тел.: 8-922-419-3194.

Пропишу. Тел.: 8-912-905-4908.

**АВТО**

Продается 6-местная резиновая лодка с мотором. Тел.: 95-626.  
 Продается «Газель» (фермер), 2007г.в., газ-бензин. Тел.: 64-018.  
 Продам новые зимние колеса «Nokian Hakkapeliitta 5», 205/55 R-16. Тел.: 8-912-909-5303.

**РАБОТА**

На работу требуется риэлтор с опытом работы со сдельной оплатой труда. Тел.: 99-262.

**Массажи:**

лечебный, косметический.

**Услуги косметические:**  
 татуаж, пирсинг, прокол ушей.  
 Тел.: 8-982-512-9817.

**Заказ запчастей для сотовых**  
**Аксессуары для сотовых телефонов.** Флешки, вебкамеры, аккумуляторы, батарейки, зарядные устройства, диски CD-R-RW, DVD-R-RW.  
**ТЦ «НАХОДКА», 1 этаж.**  
 Тел.: 60-121.

# РИЗОГРАФИЯ!

**Быстро и дешево!!! Тел.: 21-888, 21-702.**

Листовки, объявления, прайс-листы, флаеры, бланочная продукция и т.д.  
 Адрес: г. Лянтор, ул. Салавата Юлаева, 13, Городской Информационный Центр

Газета «Лянторская газета»  
 И.о. главного редактора  
 Тимофеева Наталья Николаевна  
 Главный бухгалтер  
 Сальникова Надежда Васильевна  
 Дизайнер верстки Колесник Елена Васильевна  
 Корректор Аджигулова Асият Ахмедхановна  
 Отдел рекламы: (тел. 21-702, 21-888)  
 Учредитель МАУ «Городской Информационный Центр»  
 Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информа-

ционных технологий и массовых 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. Лянтор, ул. Салавата Юлаева, 13  
 МАУ «ГИЦ»  
 Номер подписан в печать 27.01.2011 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@i-tv.ru