

АНОНС мероприятий

План культурных мероприятий на август

№ п/п	Название мероприятия	Дата и время проведения	Место проведения
1	Музыкальная радио-программа «Песни моего народа»	09.08.2017 10.00 -12.00	сельское поселение Русскинская
2	Игровая программа для детей «Детские игры народа ханты»	09.08.2017 16.00-17.00	детская площадка
3	Молодежный флешмоб «В здоровом теле – здоровый дух!» Видеотрансляция на мониторе Детский флешмоб «Спортивно – музыкальная минутка» Акция «Движение – это жизнь»	11.08.2017г. 16.00 11.00 17.00	детская площадка территория д/с. «Рябинка» площадь ЦДиТ
4	Патриотическая акция «Российский триколор» (информационные листовки, ленточки триколор)	22.08.2017 10.00-12.00	сельское поселение Русскинская
5	Музыкальная радио-программа «Россия – вперед!»	22.08.2017 10.00-12.00	сельское поселение Русскинская
6	Экспресс-викторина для жителей поселения «История Российского флага»	22.08.2017 в течение дня	МКУК «Русскинской ЦДиТ»
7	Работа на детской летней площадке по дополнительному плану	01.08.2017 по 25.08.2017г.	МКУК «Русскинской ЦДиТ»
8	Мульт-кафе для детей (по плану киносети)	01.08.2017г по 31.08.2017г.	МКУК «Русскинской ЦДиТ»
9	Молодежные дискотеки	каждая пятница 19.00	МКУК «Русскинской ЦДиТ»
10	Дни открытых дверей «Центр досуга и творчества – приглашает!»	20.08.2017г. по 10.09.2017г.	МКУК «Русскинской ЦДиТ»

Более подробно ознакомиться с афишей культурных мероприятий, развлечений, кино можно на сайте: russadm.ru, в разделе «Анонс мероприятий» или по тел.: 737-017.

График работы спортивного зала «ЗАБИВАКА»

№ групп	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	выходной	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	выходной	выходной	14 ⁰⁰ -14 ⁴⁵ 14 ⁵⁵ -15 ⁴⁰	выходной	10 ⁰⁰ -10 ⁴⁵ 11 ⁰⁰ -11 ⁴⁵
2	выходной	18 ⁰⁰ -18 ⁴⁵ 18 ⁵⁵ -19 ⁴⁰	выходной	выходной	выходной	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	11 ⁵⁵ -12 ⁴⁰ 12 ⁵⁰ -13 ³⁵



Зима не за горами! Промывайся!

МУП «Федоровский ЖКХ» с 17 июля текущего года приступил к своим обязанностям по обслуживанию жилого фонда Русскинской. Предприятие в полном объеме осуществило промывку теплотрассы муниципального жилого фонда.

Обращаем внимание жителей частного сектора — собственников жилья на необходимость организации промывки теплосетей своих домов и жилых помещений для дальнейшей подачи тепла.

По вопросам промывки собственники частного жилья могут обратиться в диспетчерскую службу по тел.: 416-190, 416-275, 731-067, 733-252. Телефон приемной: 416-470.

Учредитель, издатель: НКО «ФОНД РАЗВИТИЯ МО СП. РУССКИНСКАЯ». Адрес редакции: 628446, ул. Новоселов, дом №4, деревня Русскинская, Сургутский район, ХМАО-Югра. Телефон: 89825558579. Email: iliza_aif@mail.ru
Автор текстов: Илиза Максимова



Газета распространяется бесплатно. Тираж—999 экземпляров.
® Ответственность за достоверность рекламы несут рекламодатели.
Муниципальную газету «РусскинскаяЯ» можно скачать в электронном виде с сайта—www.russadm.ru



1.2+ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ
МУНИЦИПАЛЬНАЯ ГАЗЕТА
РусскинскаяЯ
Издается с 2013 г. www.russadm.ru

№6 (43) июль 2017 год

Потомки поймут наше время таким, каким мы его опишем...

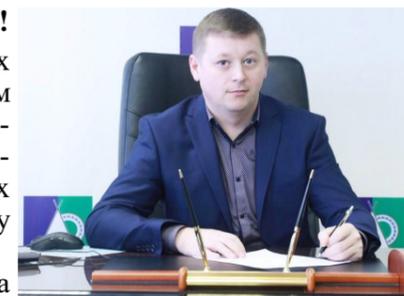
С ПРАЗДНИКОМ!

Уважаемые представители коренных народов!

Примите поздравления с Международным днем коренных народов мира!

Этот праздник особенно почитаем жителями Русскинской. С незапамятных времён на его просторах проживают ханты, манси, ненцы – народы, которым удалось сберечь и пронести через века великое духовное богатство, историческое и культурное наследие, которое и сегодня удивляет своей яркой самобытностью и необычайной гармонией с окружающим миром. День коренных народов мира – это прекрасная возможность сделать ещё один шаг навстречу друг другу.

Примите самые искренние пожелания добра, счастья, новых инициатив на благо сохранения и процветания всех народов, проживающих в Сургутском районе и в Югре!



Глава поселения Александр Сытов

Строительство началось!

12 июля Русскинскую с рабочим визитом посетил глава Сургутского района Андрей Трубецкой.

В повестку дня были включены три основных вопроса. Строительство нового 33-квартирного дома в районе старой школы – самый животрепещущий, обсуждаемый вопрос у наших односельчан, жителей аварийного дома по адресу Геологов, 13 и других ветхих домов. Сегодня строительство дома началось – привезли сваи, и строители скоро приступят к закладке фундамента. Андрей Александрович посетил строительный объект и, скажем так, дал ему свое благословение.

Следующим объектом посещения стала станция очистки воды. Глава района поставил задачу запустить КОС (канализационно-очистные сооружения) до осени, не позднее начала октября и обещал финансирование. Он поручил заместителю председателя комитета жилищно-коммунального хозяйства, транспорта и связи **Дмитрию Рябченко** совместно с руководством УТВ и В посчитать и вывести итоговую сумму, необходимую для финансирования работ по своевременному запуску КОС.

Глава района также посетил Русскинское УТВ и В. Здесь к сегодняшнему дню пришли к окончательному решению по новой модульной автоматической котельной – новый отопительный сезон начнется с ее запуска, а старая котельная станет резервной.

Андрей Трубецкой посмотрел набережную Тром-Агана, где завершилась укладка брусчатки и убедился, какой прекрасный вид открывается с этой площадки на реку и окрестности.



В Русскинском УТВ и в каждой минута дорога, ведь от слаженной работы коллектива предприятия зависит, как мы будем зимовать в будущем сезоне.



- Радует то, что мы идем по всем параметрам с опережением рабочего графика. Котельная на сегодня готова к эксплуатации на 95 процентов, остались только покрасочные работы. Тепловые трассы промыли на все 100 процентов. Сети водоснабжения еще не все промыты, процентов на 40, но к концу недели думаем закончить промывку и провести хлорирование воды, - рассказывает директор предприятия Александр Поляков.

Да, коллектив трудится в ударном темпе, но это не говорит о том, что у них все радужно. Сбои в финансировании, отсутствие новых запчастей, нехватка кадров – все это имеет место быть. Но наши коммунальщики находят пути решения возникающих задач – где отремонтируют старое оборудование, где ра-

ботают сверхурочно. Подготовка к зиме – дело серьезное!

- В ЖКХ с кадрами всегда напряженно. Молодежь не любит трудиться так, как того требует специфика нашей работы. Нам очень нужны толковые сварщики и слесари, - сетует Александр Петрович.

А пока работникам приходится работать за двоих. По словам директора предприятия, добросовестно относятся к своей работе сварщик Сергей Иванович Светов, слесари Сергей Элерт и Вячеслав Яковлев. Молодой слесарь Денис Карандашов также не имеет нареканий со стороны руководства.

- Когда мой заместитель Василий Тихонов был в отпуске, приходилось туго – работы на самом деле невпроворот. Сейчас он снова приступил к своим обязанностям, и стало легче: если кому-то надо ехать в район, есть кому оставаться на месте и решать первоочередные задачи, - продолжает Александр Поляков.

Задач у коммунальщиков на самом деле много. А самая главная, к которой подчиняются все другие задачи – это достойно подготовиться к новому отопительному сезону.

Наши жители - в историческом фильме

С 22 по 26 июля делегация Сургутского района в составе 14 человек приняла участие в съемках исторического художественного фильма «Тобол» в городе Тобольске.



Сюжет фильма основан на истории освоения Сибири в петровские времена. В нем повествуется о первом сибирском губернаторе, князе Матвее Гагарине и русском просветителе Семене Ремезове.

Продюсером фильма является Олег Урушев, режиссер - Игорь Зайцев.

- В первый день с нами провели кастинг. Были выбраны люди на роли Негума - Тарлин Яков, Гынча Петкуров – Рускин Валерий, воин Ванго - Тырлин Сергей, старейшина шаманов – Кечимов Сергей Васильевич (хранитель озера Имлор, духовный лидер Сургутского района). Все начали учить роли, - рассказывает руководитель делегации Валентина Шадрина, председатель Сургутского городского отделения ОО «Спасение Югры», методист отдела этнографии и историко-культурного

наследия МКУК «РОМЦ».

- Сниматься в фильме оказалось нелегким трудом. Нас мучили два дня, - делится впечатлениями о съемках Сергей Кечимов. – Выучить слова было непросто, ведь их заранее не давали, надо было быстро всему научиться и выучить свою роль.

После съемок Сергей Васильевич по просьбе режиссера записал священные песни остяков, которые будут использованы в фильме.

Валентина Терентьевна с одной стороны сетует, что артистов переодели в костюмы, которые не соответствуют традиционной одежде ханты, но с другой рада, что в ролях остяков и вогулов играли не другие народы, «ханты-заменители», а сами носители традиционной культуры обских угров.

Кадры из фильма снимали в воеводской тюрьме Тобольска, в низком бревенчатом каземате-полуподвале. Остяков, взятых в плен в Певлоре, приковали к кольцам на длинных цепях... Среди них - Гынча Петкуров, Негума и Пантил Алачевы, старейшина шаманов. Роли остяков исполнили Сергей Кечимов, Яков Тарлин, Валерий Рускин, Данил Покачев, Сергей Рускин, Виталий Вылла.

Съемки с участием коренных малочисленных народов Севера Сургутского района продолжатся в августе.

Скандинавская ходьба

Есть много способов, с помощью которых можно позаботиться о своем здоровье без тренажерного зала.

Если для вас нежелательны или слишком тяжелы уличные пробежки, то прекрасной альтернативой может послужить скандинавская ходьба с палками.

Впервые эта методика начала применяться в Финляндии. В летнее время лыжники использовали это упражнение, чтобы поддерживать свое тело в форме.

Несколько советов для начинающих:

1. Палки должны быть уверенно зажаты в руках, но это не должно вызывать у вас напряжения.
2. При ходьбе необходимо посылать палку назад, за туловище. Локоть при этом распрямляется.
3. Когда вы уже освоились с начальными аспектами, не нужно волочить палки за собой – нужно отталкиваться ими от земли в такт ногам.
4. Следует слегка наклонить корпус вперед при движении.
5. При шаге стопа должна перекачиваться с пятки на носок.
6. Палки лучше всего держать под углом в 45 градусов.

Начинать занятия следует с выбора палок правильной длины. Она зависит от вашего роста и интенсивности ходьбы. Длину можно рассчитать по формуле: ваш рост X 0.68.

И еще: начинайте заниматься, предварительно разогрев суставы и связки.

Польза для организма:

- Благоприятно сказывается на работе сердца и легких. Как и любая другая физическая нагрузка, она заставляет сердце работать быстрее, в результате чего оно быстрее прокачивает кровь по организму. Ваши мышцы будут получать больше питательных веществ и улучшится кровообращение по всему телу. Это также очень хорошо влияет и на работу мозга.
 - Регулярные прогулки способны уменьшить боли в спине и укрепить позвоночник.
 - Так как эта ходьба задействует около 90% мышц всего тела, то через некоторое время занятий вы сможете заметить, как укрепилась ваша мускулатура спины, ног, и рук.
 - Улучшает работу сердечно-сосудистой аппарата и дыхательной системы.
 - Улучшает кровяное давление, понижает концентрацию вредного холестерина в крови.
 - В отличие от обычной ходьбы, она оказывает меньшее давление на суставы, и способствует уплотнению костной массы.
 - Помогает справиться с недугами опорно-двигательного аппарата.
 - Улучшает общий обмен веществ организма и возвращает телу молодость и заряд сил.
 - Улучшает работу вестибулярного аппарата, координацию, и облегчает подъемы на крутые поверхности.
- Это лишь общие сведения о пользе скандинавской ходьбы. Во многих европейских странах это упражнение включили в реабилитационную программу после проведенных операций. Она является самой лучшей, «щадящей» физической нагрузкой, которая служит профилактикой остеопороза.

Противопоказания:

1. **Травмы рук и плечевых суставов.** Тут вроде все понятно – если больно двигать и опираться на палки, то не стоит через силу заставлять себя делать это. Это же относится и к травмам ног и суставов нижней части тела.
2. **Сердечная недостаточность** – как-никак эта ходьба является кардионагрузкой, поэтому нужно тщательно следить за своим дыханием.
3. **Гипертония.**
4. Первые несколько недель **после операции на брюшной области.**
5. **Воспалительные или дегенеративные процессы опорно-двигательного аппарата или суставов нижних конечностей.** Ориентируйтесь на свои ощущения – ни в коем случае не стоит продолжать тренировки при возникновении болей.
6. **Инфекционные заболевания или простуда.**
7. **Дегенеративные процессы и деформации в позвоночнике.**

Польза для худеющих:

Скандинавская ходьба с палками очень полезна для похудения. Конечно, она менее эффективна, чем бег, однако по сравнению с ним обладает рядом преимуществ:

1. Не так утомительна.
2. Не изнашивает суставы, наоборот, укрепляет костный скелет организма.
3. Улучшает обмен веществ в организме. Чем лучше работает ваш метаболизм – тем быстрее будете избавляться от лишних килограммов.

