

Субботний выпуск

ЗАПОЛЯРНЫЙ ВЕСТНИК

www.norilsk-zv.ru

Банкоматы
работают
исправно

страница 3

День из жизни
городской
газеты

страницы 4-5

Актеры
правильного
кино

страница 6

Самая полная
и удобная
ТВ-программа

страницы 9-24

20 декабря 2008 г.

№240 (3275)

Издается с 1995 г.



Денис КОЖЕВНИКОВ

До Нового года осталось

**12
дней**

Успеть все!



Достоинно внимания

КОРОТКО

Аудит улучшения

В ОАО "ГМК "Норильский никель" успешно проведен ресертификационный аудит Корпоративной интегрированной системы менеджмента качества и экологического менеджмента на соответствие международным стандартам ISO 9001:2000 и ISO 14001:2004.

Аудит проводился независимым органом по сертификации Bureau Veritas Certification Rus в главном офисе и Заполярном филиале. Впервые система менеджмента компании в области качества и экологии была сертифицирована в 2005 году. В предъявленном к ресертификационному аудиту формате КИСМ действует с июня 2007 года. За это время в компании усилена интеграция менеджмента качества и экологических аспектов, определены и выстроены результативные вертикали менеджмента по отраслевому принципу, внедрена практика проведения корпоративных аудитов. В заключение руководитель аудита Владимир Ткаченко отметил улучшения в ряде областей деятельности компании и способность системы менеджмента достигать целей и в целом соответствовать политике в области качества и экологической политике ГМК "Норильский никель".

Кто пишет прозу и стихи

Молодежный центр объявил о начале литературного конкурса в рамках проекта "Северное сияние". Продлится он до 10 апреля следующего года. Молодым прозаикам и поэтам предложено раскрыть тему "Молодость – состояние души". Творческое соревнование проводится по трем возрастным группам – до 14 лет, от 14 до 19 лет и от 20 до 30 лет. Прием и отбор произведений претендентов на победу производится в Публичной библиотеке до 25 февраля. После этого к работе приступит жюри, возглавляемое руководителем центра литературного творчества, членом Союза писателей РФ Татьяной Вацаевой (Шайбулатовой). Все участники конкурса получат сертификаты. Наиболее яркие, интересные произведения могут быть отмечены ценными подарками и призами, а также опубликованы в стихотворном сборнике "Северное сияние".

Курс акций

ОАО "ГМК "Норильский никель" – 1766 рублей.
ОАО "Полюс Золото" – 701 рубль.

Внимание!

Уважаемые болельщики!
На момент подписания этого номера в Норильске действовало штормовое предупреждение, дорога Норильск – Алыкель – Дудинка закрыта для всех видов транспорта, аэропорт Норильск работал по фактической погоде: метель.

Уточняйте дату и время начала матчей 11-го тура Суперлиги!

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ! УВАЖАЕМЫЕ ЭНЕРГЕТИКИ НОРИЛЬСКА!

По традиции в канун Нового года под яркие огни иллюминации мы отмечаем профессиональный праздник энергетиков.

История нашего города без вашего участия была бы невозможна. С первых шагов строительства комбината, с первых минут жизни Норильска как поселка, и тем более Норильска как города энергетики играют ключевую роль. Свет и тепло, которые вы несете людям, вопреки ветрам и морозам делают нашу жизнь комфортной и яркой, совершенствуют производственные процессы, помогают людям в реализации новых творческих проектов. Так что в 55-летний юбилей Норильска вы по праву можете поставить себе заслуженные пятерки.

Примите искренние поздравления с Днем энергетика. Пусть ваши будни и праздники всегда будут озарены светом радости, пусть вашу жизнь согревают тепло и забота родных и близких людей.

Глава Норильска
Сергей ШМАКОВ

Федерация профсоюзов ОАО "ГМК "Норильский никель" поздравляет всех работников ОАО "Норильско-Таймырская энергетическая компания" с профессиональным праздником – Днем энергетика!

Спасибо вам за свет, тепло и комфорт, которыми вы обеспечиваете всех жителей Большого Норильска.

Желаем вам и вашим семьям крепкого здоровья, удачи, материального благополучия, отличного праздничного настроения.

С уважением, от Федерации профсоюзов
ОАО "ГМК "Норильский никель" Людмила КУЗНЕЦОВА

УВАЖАЕМЫЕ СОТРУДНИКИ ОРГАНОВ БЕЗОПАСНОСТИ НОРИЛЬСКА!

Ваша служба выполняет важнейшую роль в обеспечении безопасности нашей страны. Сохранение единства, обеспечение мирного существования граждан нашего уникального во всех смыслах государства – сложная задача, и работники органов госбезопасности достойно справляются с ней.

Ваша служба – это не только профессиональные навыки, ваши будни наполнены идейным духом. Не зря о работе чекистов снято столько фильмов, написано множество книг. Знаменитые герои-разведчики являются кумирами десятков поколений. Мы понимаем, что реальность гораздо прозаичней, но романтический ореол был бы невозможен без вашего самоотверженного труда, профессионального мастерства, равнодушных сердец.

От имени всех норильчан поздравляю вас с профессиональным праздником! Желаю успехов в службе, добрых надежд и приумножения лучших чекистских традиций. Здоровья, большого личного счастья, хорошего настроения вам и вашим близким.

Глава Норильска
Сергей ШМАКОВ

Новый лед в Новый год

Городские власти приоткрыли завесу тайны: чем порадуют норильчан на Новый год?

Виктор КИМ

– Главное пожелание всем – не засиживаться у телевизора, а посетить наши учреждения культуры, – так открыла "новогоднюю" пресс-конференцию и.о. заместителя главы администрации Елена Семенова.

Бык в главной роли

Отвлечь горожан от телевизора призвана городская программа праздничных состязаний, игр и концертов. Самый большой выбор ждет, разумеется, маленьких норильчан. Новые спектакли и представления им предложат и Заполярный театр, и ГЦК, и культурно-досуговые центры. Станция туристов пригласит на "сосульку", а СЮТ – в "мастерскую Деда Мороза". Не останется в стороне и родная школа. С 22 по 29 декабря во всех образовательных учреждениях объявлена декада "Школа карнавальная", открывающая череду утренников и карнавальных вечеров как для самых маленьких, так и для ребят старшего возраста.

Апофеозом праздника будет, конечно, открытие новогодних городков. 24 декабря эти официальные центры народных гуляний пригласят на свои развлекательные программы жителей Норильска, Кайеркана, Талнаха и Оганера. Одновременно празд-

ник придет и в Снежногорск. Организаторы обещают горожанам развлекательные программы со сказочными персонажами (среди которых обязательно будет и главный символ года), необычными призами и сюрпризами. Открытие и закрытие городков не обойдется без ярких фейерверков.

Одним из главных вопросов представителям администрации был вопрос о кризисе. Не поблек и не обеднел ли норильский Новый год под его ударом?

– Мы принимали план, когда никакого кризиса еще не было, и объем финансирования не уменьшился, – успокоила журналистов Елена Семенова. – А приятных сюрпризов на этот Новый год мы сможем предложить еще больше.

Каток – только начало!

Главный сюрприз Новогодья: всех горожан приглашают на открытый каток, устроенный прямо возле снежного городка! Катки в Норильске пользуются большой популярностью, а льда не хватает – это признают все. Но новый каток будет хорош не только дополнительными "квадратами" драгоценного льда, но и возможностью покататься на коньках в самом сердце праздника. Ледовая площадка размером 20 на 30 метров расположится между драмтеатром и центром образования. Расположение не случайное: центр образования при катке

станет и раздевалкой, и местом для обогрева (к услугам катающих будет буфет с горячим чаем), и пунктом проката. Цены за прокат обещают быть божескими: взрослым 40 рублей, детям – 20. Ну а те, у кого есть собственный спортивный инвентарь, смогут покататься у новогодней елки и вовсе бесплатно. Организаторы также уверяют родителей, что на катке будут обеспечены все меры безопасности – ледовое поле будет огорожено бортиком, а место вокруг него закроют для транспорта.

Откроется каток 24 декабря вместе со снежным городком и проработает до 13 января. По предварительным расчетам, одновременно на нем смогут кататься 50–80 человек.

Новая ледовая площадка станет хорошим дополнением к уже привычным местам для катания. А "старые знакомые" – катки "Умка", "Льдинка" и Ледовый дворец Кайеркана – тоже не подкачают и будут готовы к приему гостей все праздничные дни, кроме 31 декабря и 1 января.

Помимо катка устроители праздника держат "в рукаве" другие сюрпризы, разглашать которые пока не спешат. Удалось услышать лишь намеки на "нестандартные" подарки, связанные с символом года. Что это будет – скоро увидим. Кстати, тем, кто не хочет пропустить ничего из веселых новогодних каникул, подаренных норильчанам городом, советуем внимательно читать "Заполярный вестник" на следующей неделе – мы опубликуем полный путеводитель по празднику!



Чемпионат Суперлиги по мини-футболу

21-22 декабря ДС "Арктика"

МФК "Норильский никель"

МФК "Тюмень"



Начало в 19.00

Достоинно внимания

Заслужили!

Глава Норильска Сергей Шмаков награжден орденом Почета РФ.



Из рук губернатора

Иннокентий НЕФЕДОВ

Орден Почета РФ Сергей Шмаков получил за большой вклад в социально-экономическое развитие Норильска и многолетнюю добросовестную службу. Приказ о награждении подписал президент Дмитрий Медведев. В четверг в Красноярске губернатор края Александр Хлопонин вручил заслуженную награду.

Вместе с главой Норильска государственными знаками отличия поощрены еще трое норильчан. Медаль ордена "За заслуги перед Отечеством" II степени получил слесарь КИПиА Талнахской обогатительной фабрики Николай Михайлов. Почетное звание "Заслуженный металлург РФ" присвоено конвертерщику Надеждинского металлургического завода Андрею Безбородову и заместителю начальника плавильного цеха никелевого завода Олегу Кокареву. Машинист ПДМ рудника "Ангидрит" Александр Мешков стал заслуженным шахтером РФ.

"Мне очень приятно видеть в зале множество знакомых лиц, уважаемых в крае и за его пределами. Вашими руками создается и наращивается экономическое могущество региона, в настоящий исторический момент ваш труд в реальном секторе экономики особенно ценен", – обращаясь к присутствовавшим, отметил Александр Хлопонин.

Всего из рук губернатора награды получили 26 человек, представляющих различные сферы деятельности.

Взгляд со стороны



Вадим РУТКОВСКИЙ,
редактор мужского журнала GQ,
кинокритик

Норильск – Большая Брусничина

Собираясь в Норильск на фестиваль немецкого кино, обронил на работе: "Завтра буду в Заполярье. Тундра! Оленина! Полярная ночь!" В глазах коллег неподдельный интерес: "Ух ты! Ничего себе! В Париже каждый бывал, а в Норильске – нет, похвастаешь потом. Только не замерзнь". Я не замерз и, конечно, хвастаю, но не совсем тем, чем собирался. Экзотика – да, есть, начинается уже с названий: Алыкель (там аэропорт), Кайеркан (это, если верить водителю, доставившему меня в гостиницу, тезка американской Забриски Пойнт – Долины Смерти), Медвежка (оттуда, говорят, открывается эпический вид на город), Ленина-два (так диспетчеры такси называют отель "Полярная звезда" в доме №2 по Ленинскому проспекту). А индустриальные пейзажи! Металлургический завод "Надежда"! Точно – ух ты! – и больше ничего не скажешь, потому что дух захватывает. Нет, умом я понимаю, что вся эта рок-группа из дымящихся труб – симптом серьезного загрязнения окружающей среды. Но как же красиво! Да что "красиво" – неточно это слово: глядя на "Надежду", я впервые в жизни почувствовал себя на другой планете. Вон миллиардер Ричард Брэнсон пытается замутить турполеты в космос и, глупый, не догадывается, что до настоящего земного космоса всего-то четыре часа лету на обычном самолете.

Вписываются в инопланетный пейзаж и бесконечные газпромовские трубы, кое-где образующие арки – чтобы (как объяснил водитель такси) песцы и олени, задумавшие покататься по тундре, могли под ними свободно пробегать. Я в самолете пересказал эту версию Володе, отличному парню из "Газпрома" (других людей, в смысле неотличных, я в Норильске и не встречал), – он смеялся: олени – да, возможно, аркам этим рады и пользуются, но на самом деле их для автотранспорта соорудили, и уж точно не для песцов, которые и под обычными трубами прошмыгнут, и вообще, обнаглели, людей не чуются, бродят по промзонам и лают.

Экзотика всегда относительна. Ладно, с "Надеждой" мало что сравнится. Но песцы – подумаешь, почти что наши лисы, которые тоже не трусливы и лаять умеют. Какой-нибудь Грунин Воргол из Липецкой области звучит еще более по-толкиеновски, чем Кайеркан. Постоянная смурь в Москве мало отличается от полярной ночи; разве что полярная ночь честнее (и обязательно заканчивается праздником Хэйро, а вот тусклая московская погода никаких обещаний не дает и стремится к такой же непоколебимости, как вечная мерзлота). В общем, про погоду неинтересно. Интересно про людей. Которые тут, точь-в-точь как в Нью-Йорке, все дружелюбные и все – откуда-то; даже коренные норильчане на поверку оказываются отчаянными путешественниками. Вы, конечно, можете ухмыльнуться и заметить, что Норильск с Нью-Йорком объединяют главным образом первая и последняя буквы в названии и стоимость авиабилета из Москвы. По моим же ощущениям, сравнение это неочевидное, но правильное; если Нью-Йорк – котел и Большое Яблоко, то Норильск – Брусничина, котелок, бурлящий положительной энергией пришельцев с материка – из Омска, Москвы, Воронежа, Ростова-Пetersбурга, Красноярска и так далее до бесконечности. Зрители на фестиваль приходили тоже замечательные: легкие, мыслящие, остроумные, непредвзятые.

Есть в Норильске некая внутренняя особенность, почти утраченная в других городах – не обязательно столичных, – возможность постоянного доверительного общения. Возможно, из-за погоды в неприветливом климате люди легче сходятся (вспомнилась строчка Гребенщикова "Сегодня я опять среди вас в поисках тепла"), вредные и злые наверняка бы замерзли. Тут больше просторств без границ, без деления, условно говоря, на зал и сцену. Здесь тепло и светло – и вовсе не из-за центрального отопления и всеобщей электрификации.

Все работает

Тема "налички" в предновогодние дни для любого норильчанина самая горячая. Не успел выйти на страницах "Заполярного вестника" отчет администрации о встрече с банкирами вместе с заверениями в надежной работе банкоматов, как в редакцию обратились читатели с жалобой на "недисциплинированную" технику.

Виктор КИМ

Нарекания клиентов вызвали два аппарата РОСБАНКа. Один – расположенный в помещении фирмы "Интер-Транстур", другой – в магазине "Дары природы". Рассерженная читательница жаловалась, что вечером 17 декабря не смогла снять деньги ни в одном из них.

За комментарием мы обратились в отдел по работе с банковскими картами дополнительного офиса "Норильский" Восточно-Сибирского филиала ОАО АКБ "РОСБАНК". Руководитель отдела Вероника Кузнецова заверила: неполадки в работе банкоматов исправлены.

Банкомат, установленный в "Интер-Транстуре", действительно не работал 16-го и 17-го числа. Была техническая неисправность, производилось ее устранение, – пояснила Вероника Кузнецова. – В первый день с банкоматом работала местная процессинговая компания "Никель", затем пришлось подключить Москву. В 19 часов 17 декабря банкомат свою работу возобновил. Однако к этому времени в нем не было тысячных купюр. Но более мелкие суммы снимались без проблем. Утром мы его загрузили полностью, этот банкомат в настоящее время исправен и загружен.

Что касается банкомата, расположенного в магазине "Дары природы", то он все это время был загружен полностью. По вашему обращению мы проанализировали загрузку последней недели – с наличностью проблем не возникало. 16-го числа в нем был достаточный остаток – порядка 3 миллионов рублей, а 17-го он планомерно загружался денежной наличностью. Единственная проблема, которая имела место, – в первой половине дня кратковременные технические сбои процессинга в Москве, обрывы связи. Однако специалисты в Норильске эту проблему постоянно мониторили, вручную снимали программную ошибку, и банкомат продолжал работать. К вечеру связь с Москвой была отлажена, и с 17.30 банкомат работал без проблем. Основываясь на статистике снятий сумм, можно с уверенностью сказать: люди спокойно получали свои деньги.

Денег хватает

– Вы можете четко сказать, что на момент нашего разговора у ваших банкоматов сбоев нет, все проблемы устранены?

– В данный момент все банкоматы работают исправно. Но это сложная техника, и она иногда дает сбои. В этих случаях мы надеемся на понимание наших клиентов, тем более что со своей стороны делаем все, чтобы максимально быстро исправлять ситуацию.

– А насколько оперативно осуществляется обратная связь, как быстро вы узнаете, что с каким-то банкоматом проблемы?

– Мониторинг банкомата производится сотрудником нашего отдела 4–5 раз в день. А процессинговая компания следит за его состоянием непрерывно: видят программу и исправляют сбои в режиме он-лайн.

– Какого рода бывают неполадки? И главное – сколько времени нужно на их устранение, чтобы клиенты понимали и ориентировались.

– Чаще всего сбои связаны с работой телефонной линии, с обрывом связи с Москвой. Занимают они обычно 5–10 минут. Иногда достаточно просто постоять и подождать. Кроме того, у нас по городу 40 банкоматов, еще пять мы получили и установим до Нового года. Так что, если из всего этого числа один банкомат окажется "сбойным", можно воспользоваться другими. А если клиент находится в банке, он легко может получить деньги через кассу, предъявив карту и паспорт.

– Люди сейчас напуганы финансовым кризисом, и любой, даже технический сбой банкомата вызывает испуг – а все ли в порядке с наличностью, есть ли деньги?

– Об этом наши клиенты могут не беспокоиться. Денег хватает. Судите сами: сейчас загрузка банкоматов в случае необходимости осуществляется по два раза в день. И загрузка большая, по 6 миллионов рублей – это стандарт, плюс есть восемь банкоматов, куда мы грузим сразу по 13 миллионов. Своевременно наполняем банкоматы и долларами США, и рублями. Нет ситуаций, когда банкоматы стоят пустые, без денег.

– Куда обращаться клиентам в случае проблем с банкоматом или картой?

– Прежде всего – в наш отдел. По телефонам 42-19-44 и 42-19-45. Мы работаем с 10 до 19 часов без обеда. Кроме того, есть процессинговая компания "Никель", обеспечивающая техобслуживание банкоматов. Их номер 22-86-30. И, наконец, круглосуточно работает телефон службы поддержки держателей банковских карт РОСБАНКа (495) 23-23-7-23.

Один день с...

Газета –

Заработав первый отпуск в “Заполярке”, я почти неделю просыпалась от кошмарного сна: редакционная планерка. Ответственный секретарь Константин Елютин спрашивает, что сдаем в номер? Мне заявлять нечего: блокнот пуст. Страшнее этого могла быть только ошибка в фамилии первого секретаря горкома.

Главный редактор “Заполярной правды” Виталий Толстов тоже говорит о загонах полос на два-три дня вперед. Тогда можно будет заряжать полноценную рекламу. Это старый новый прием “Заполярной правды” – анонсировать завтрашний и последующие номера газеты. Понятно, что имеет смысл привлекать внимание только к интересному “читиву”.

Секрет фирмы

Многие норильчане интересными считают материалы полосы “Жди меня”. Четвертый год проект национальной службы взаимного поиска людей живет на страницах норильской газеты. Появился он благодаря Надежде Савельевой. Вместе с ней публикации готовят Ольга Трубникова и Татьяна Зачуйко. Есть у этой рубрики свой сайт, разработанный Яном Мусевичем.

Последнее изобретение Надежды – “Секрет фирмы”. Это что-то вроде инструкции по применению – физиотерапевтического лечения, вегетарианства, обращения в ломбард. Идея рубрики родилась в городской поликлинике, где Надежда получала физиопроцедуры. Будучи человеком лобознательным, корреспондент “ЗП” решила изучить развешанные



Владимир Макушкин: почистим фотовзгляд

Виталий Александрович безупречным не считает, и к газете у него претензий достаточно. Одну из них, как мне кажется, он выразил в новом слогане: “Газета про Норильск”. Все, что происходит в городе, что интересно его жителям, о чем не вредно знать всем, должно найти отражение на страницах “Заполярной правды”. Мысль проста, задача выполняема.



От гимназистов у Надежды Савельевой секретов нет

по стенам правила приема бальнеологического лечения. Стало интересно, почему нельзя, например, ложиться в радоновую ванну в кольцах или с цепочкой на шее. После допроса с пристрастием медперсонала Савельева открыла норильчанам секрет фирмы. “Многим он недоступен – они не такие болтливые”, – улыбается Надежда.

К Гагарину претензий нет

В кабинете главного редактора “Заполярки” и директора муниципального учреждения “Информационный центр “Норильские новости” Виталия Толстова улыбкой нас встречает и сам хозяин, и первый космонавт планеты. “Почему висит портрет Гагарина? Это безупречный персонаж”, – объясняет Толстов.

Пожалуй. К любому политическому деятелю у кого-нибудь обязательно найдутся претензии, к Гагарину – нет. Себя



Трикологор “Заполярной правды” в надежных руках Виталия Толстова

Лариса ФЕДИШИНА

Из чего ее делать?

Вечная головная боль секретариата. Когда над столом у другого ответсека “Заполярки”, Валерия Ронина, висел плакат: “Раньше думай о Ронине, а потом о себе”. В смысле пиши больше, сдавай чаще.

Понятно, что, не выходя из редакции, позвонив по телефону, обработав пресс-релиз, хороший материал не сделаешь. Ленивые и нелобознательные в газетчиках не держатся. В журналистском классе, где работают корреспонденты “Заполярной правды”, в середи-

ский, рабочее место журналиста там, где его голова. Главное, чтобы близкие это понимали. Марину дома “очень понимают”. Даже второклассник Данила. Сын уже сам вел репортаж в “Забавной Полянке”. Марина с его слов записала. Старшая дочь, Алиса, выбрала профессию мамы и бабушки – она студентка журфака. Ей еще многому предстоит научиться, считает Марина. Но, думаю, креативная и упорная Алиса непременно добьется профессиональных успехов.

А что есть успех газеты? Спрашиваю рецепт хорошего номера “Заполярки” у Владимира Шиловского, ответственного секретаря газеты. Дипломированный литературный работник по специальности “Литературное творчество” разворачивает свежий номер, оценивающе смотрит на полосы и начинает перечислять “ингредиенты”: хорошие, интересные события, отличные новости, прекрасные фотографии, замечательные тексты и задел на будущее.

Последнее говорится о редакционном портфеле, где в запасе должно быть хотя бы два талантливо написанных материала. “Нетленка”, которую не стыдно анонсировать и хочется “вкусно” подать в газете. Если бы эта “нетленка” не иссякала!



Марина Кузнецова всегда приветлива

не дня в пятницу наблюдается “броуновское движение”. Народ снует туда-сюда, что-то оживленно обсуждает. Любой посторонний человек скажет: совершенно нерабочая обстановка. Перегородки между столами – элемент “цивилизации” и некая иллюзия уединения – не спасают. Так что время от времени моим коллегам наверняка хочется сбежать, спрятаться, подумать в тишине. Интересно, когда же они пишут, не все же по ночам?

Марина Кузнецова научилась писать везде, даже в такси на коленке, чтобы мысль не потерять. Как любил повторять Олег Охнян-



Владимир Шиловский в газете знает толк

Один день с...

ЭТО МЫ



Нужен, нужен, всюду нужен он...
Зам главного редактора Владимир Скворцов

Кто сказал МАУ?

Норильские газетчики, как все россияне, продолжают жить в эпоху перемен и нескончаемого реформирования. Бюджетных отношений, например. Теперь перед муниципальными учреждениями ставится задача зарабатывать столько денег, чтобы прокормить себя. В Норильске принята комплексная программа реформирования финансов, предполагающая создание муниципальных автономных учреждений. Информационный центр "Норильские новости" тоже станет МАУ. Почти коммерческой организацией. Почти – потому что сохраняется учредитель, администрация города, и наблюдательный совет.

– Хорошо, что свободу дают, финансово-хозяйственную самостоятельность предоставляют. Нехорошо, что перестают кормить, – размышляет директор-редактор. – На издание "Заполярной правды" бюджетные средства выделяют. А рекламную "ЗП плюс" и типографию отпускают в свободное плавание. Похоже, это всерьез и надолго.

Как и новый цвет "Заполярной правды" – черно-бело-оранжевый. Оранжевое настроение перед 55-летием любимой газеты. Логотип праздника – две пятерки на фоне земного шара – в течение года появляется на страницах газеты. Материалы этой рубрики норильчане с удовольствием читают и даже вырезают как историческое свидетельство жизни города.

"Заполярка" его ровесница, и наследие у газеты о-го-го. Журналисты подняли архивы, личные дела сотрудников почтили и просчитали: через "ЗП" прошло почти 650 человек. Вот это коллектив!

Спортсменки

и просто красавицы

Среди нынешних корреспондентов редакции подавляющее большинство – женщины.



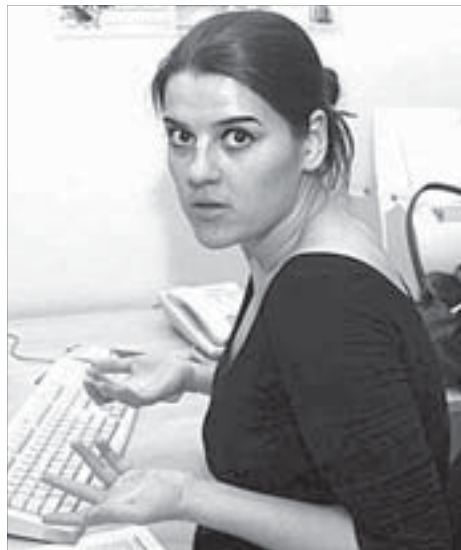
Светлана Гунина решила подкрепиться



Игра в четыре руки. Ольга Литвиненко и Максим Ежков

На них ложится основная нагрузка по наполнению газетных полос, на мужчинах – административно-вдохновляющие функции. "Кто-то должен руководить женщинами", – философски замечает Владимир Шиловский.

Виталий Толстов обещает, что в новой "штатке" будут расширены обязанности ре-



Татьяна Зачупейко: я тут работаю

дактората. И делать материалы будут все. "Это нонсенс, когда редактор газеты или ответственный секретарь не пишут".

А если дизайнер увлекается журналистикой, как Людмила Карманова, это норма. В "Заполярке" всегда кто-нибудь из работников так называемых технических служб оказывался писучим. Чаще всего это были корректора.

Людмила Карманова – счастливый человек. Статьи в газету пишет, "когда неможется": что-то очень взволновало или пред-



Лирическое настроение Людмилы Кармановой

ложенная тема нравится. Зато ей все дается труднее, чем журналистам. "Из души что-то надо вытащить, из головы. Да и русский язык надо знать". Будем считать, что Людмила не кокетничает. Хотя, как и любой сотрудник газеты, она знает: если падежи "не складываются" или запятая лишняя просочится, корректора поправят. Они люди грамотные. У них вон сколько словарей лежит. Больше всего – у долгожительницы "Заполярки"

Нелли Чикановой. "Самая неграмотная", – смеется Нелли Георгиевна, заботливо выравнивая стопочки на рабочем столе. Понимает, что ей никто не поверит.

– В "Заполярной правде" ценна именно команда, – говорит Светлана Гунина. У нее сейчас ярко выраженный "спортивный интерес". Как у Татьяны Зачупейко. Светлана – заядлая туристка, Татьяна – каратистка. Есть о чем рассказать на страницах газеты. Экстрим, азбука выживания, история Норильска – это темы Гуниной. Она пришла в "ЗП" из службы новостей. Помню ее решительной, мобильной, с короткой стрижкой, отчего Светлана казалась более стремительной. Теперь ее красивые волосы по плечам развеваются. Мужу нравится, а Свете такая прическа не мешает даже в экстремальных условиях.

Нынешним летом она ездила на Кавказ, ползать по горам. Поднялась на четыре тысячи метров. Рассматриваю фотографии: Светлана "висит" над облаками. Дух захватывает.



Ошибки нам с тобой не милы.
Нелли Чиканова

– Самое трудное – спускаться с вершины, жалко лифта не было. Я трусиха и боюсь высоты. Ольга Литвиненко прыгала с парашютом. Но мне слабо.

При этих словах за моей спиной кто-то хмыкнул. Ольга доедала макароны с соевым мясом. Парашютистке такое блюдо нравится, вкусно, говорит, именно с соевым мясом.

...Обеденный перерыв продолжается. Кто-то из "заполяркинцев" пристроился в комнате приема пищи, кто-то уединился за перегородкой. Литвиненко сидит в углу у окна с пальмой. Деревце красивое. А дома у Ольги никогда и ничего не росло. "Там тебя нет, а здесь ты есть", – заключила Светлана. Подумав, Ольга соглашается.

По традиции, покончив с обедом, можно было устроить перекур. Но место для курения в "Заполярке" теперь ликвидировано, приходится газетчикам бегать на улицу.

Даже в такой мороз. Так что ну его, этот перекур. Поговорим о профессии. Например, о том, что определяет круг интересов журналиста: характер журналиста или его общественный статус? Мы с Ольгой решили, что характер. Иначе зачем бы Литвиненко писать, какие муки испытывают норильчане в паспортно-визовой службе? Только ли затем, чтобы чиновники знали: СМИ в курсе. И даже пытаются что-то делать. В Красноярск не поленятся позвонить и узнать, можно ли исправить ситуацию, расширить штаты паспортной службы или так пережить придется. Мы не решаем проблемы, но готовы сфокусировать на них общественное мнение.

У Литвиненко всегда свой взгляд на события и явления. Порой неприятный, может быть, спорный. Но тем и ценный.



Ирина Даниленко – хранитель традиций "Заполярки"

Несемейным норильчанам трудно выживать

Ирина Даниленко контактов с дружественным СМИ избегает. От фотообъектива не прячется, но в разговоры не вступает. Ирина в преддверии юбилея погружена. На нее лег многотонный груз забот. С ее участием выставка в музее готовится – девчонки (музейные работницы) обещали, что классно получится. Буклет юбилейный выйдет. Даниленко хоть и приложила к нему много стараний, почему-то потребовала снять свою фамилию из числа авторов. То ли кого-то из героев не так подали, то ли много сократили. Ирина против. Она думает, что с людьми, а творческими людьми подавно, нужно обращаться бережно. Таково мое предположение. Что на самом деле имеет в виду Даниленко, мало кому ведомо. Ирина машет рукой, вроде как суета сует, о душе думать пора. И стремительно удаляется из журналистского класса. У нее дела на верстке.

– А вы уже придумали новогодний номер? – спрашиваю у собратьев по перу. В кабинете повисает пауза. "Нам бы юбилей пережить".

– Чем позже начнем, тем лучше будет, – отшучивается Максим Ежков про новогодний номер. Ежков тоже из новостейщиков. Недавно переквалифицировался в заместители главного редактора. Сослуживцы называют его человеком-пауком. С самого утра у Максима начинает трезвонить мобильный: знающие люди спешат сообщить что, где, когда. Так что приходится заряжать редакционный народ еще до официального начала рабочего дня. Себе он тоже задание придумал: завершить вялотекущий ремонт, купить диван и плазменный телевизор.

И все же одну новогоднюю идею мне удалось узнать: Марина Кузнецова поделилась. Она придумала конкурс на старую новогоднюю игрушку. "Хочу знать историю игрушек, которые хранятся в доме много лет. Меня эта тема греет. Тут история семьи, любовь. Норильчанам несемейным трудно выживать. Все мы достойны, чтобы кто-то по голове погладил. Иногда газета это должна делать. Без этого нет "Заполярки".

Гости “ЗВ”

Александр СЕМЧЕНКОВ

На встречу с горожанами в кинотеатр “Родина” актеры пришли в приподнятом настроении. Мрак, встретивший гостей на взлетно-посадочной полосе, на подъезде к Норильску отступил. “Это не в нашу ли честь такая иллюминация?” – даже подумали актеры, въезжая в разукрашенный огнями город. Где ты, полярная ночь?

– Столько всевозможных украшений и праздничных, по-видимому, уже новогодних огней мы не то чтобы никогда не видели, но ни в коем случае не ожидали встретить в полярном Норильске, – признался актер Галкин.

В зале ждали улыбающиеся норильчане, давно знающие и любящие актеров. На встречу с самым известным “дальнобойщиком” России Владиславом Галкиным и режиссером скандального “Внука Гагарина” Андреем Паниным собрались те, кто считает их “самыми правильными мужиками” отечественного кинематографа. Панин и Галкин давно знакомы. Между ними дружеские отношения, позволяющие как угодно шутить и в любых формах критиковать друг друга.

Мир сошел с ума

Вопросы актерам задавали разные. Некоторые, наверное, правильнее было бы адресовать министру культуры или директору “Мосфильма”. Но русские мачо на экране – они и в жизни без затруднений парировали каждый выпад.

– Отразился ли финансовый кризис на кино и каковы прогнозы развития отечественного кинематографа?

– Мы все сошли с ума, – после секундной паузы восклицает Галкин. – Вы тоже уже про кризис знаете? (В аудитории раздается смех.) Если серьезно, то вокруг этой темы возникает невероятное количество разговоров, и мне кажется, несколько незаслуженно. Да, какое-то влияние, несомненно, есть. Об этом можно судить по простому факту. Первый канал, который к концу лета обычно заканчивает монтаж рекламных видеороликов и принимает заявки на будущий год, на текущий момент даже не определил стоимость своего эфирного времени. Но вообще, не думаю, что происходящему стоит придавать большое значение. Говорить о том, чего еще в полной мере не произошло, – это зазывать беду. Давайте лучше поговорим о самом кино, раз уж мы актеры. Андрей, кстати, тоже в кино снимается. Я его даже видел пару раз. (Смех в зале.)

Сало в шоколаде

– В России могут снимать конкурентоспособное кино? – очередной вопрос Галкину.

– Мне большой проблемой отечественных фильмов представляется отсутствие жанровости. Начинаешь смотреть комедию, досматриваешь отчего-то детектив, сориентированный на мистический триллер. Получается, режиссура ставила перед собой несколько задач, которых не удалось достичь в результате размытости жанра, либо не ставила никаких задач совсем, а картина сделана так, лишь бы было. Какое-то сало в шоколаде.

– А почему, на ваш взгляд, такая тенденция имеет место?

– Думаю, что проблема в незрелости кадров. Раньше, скажем, во ВГИК на отделение режиссуры принимали людей не моложе 35 лет. А сегодня ограничений по возрасту нет. Когда-то люди приходили уже с бесценным багажом опыта и знаний, сформировавшимся взглядом, системой ценностей, а уже потом обучались технологии кино, а сегодня – наоборот. Все, на что способны такие кадры, это клипмейкерство и пострелялки-побегушки, в которых ничего нового зритель для себя не откроет. Я думаю, нам надо некоторое время подождать. Опыт приходит с годами, и от этих реалий никуда не деться.



Николай ШИПКО

Актеры
правильного кино

Наш город известные артисты театра и кино

Владислав Галкин и Андрей Панин посетили впервые.

– Не представлялось возможности, – с некоторым сожалением признался Галкин и добавил:

– Но не раз хотелось.

– У нас нет конкуренции, – добавляет Андрей Панин, – мы заперлись в своей собственной клетке. Поставщики кинокартин – Москва и Питер. Также наши фильмы не годны для экспорта. В подаче сюжета, выражении тех или иных чувств сильно задействован наш русский менталитет, что делает фильмы абсолютно недоступными пониманию иностранца, каким бы ни был перевод. Скажем так, экспорт не может и не должен быть основной задачей отечественного кино, но кассовые сборы за рубежом могли бы укрепить техническую базу кинематографа. Нет большого секрета в том, что техническое оснащение – это наша извечная проблема, не решенная по сей день.

Герои нашего времени – бандиты

и гомосексуалисты

– Насколько близки вам роли, исполняемые вами в кино? – задали из зала вопрос Галкину.

– Честно говоря, хороша та роль, в которой удастся отразить частичку себя. Как правило, это не зависит от того, положительный персонаж или отрицательный. Иногда, если мотивация поступков, совершаемых героем, мне понятна и близка, на площадке удается побыть собой. Но такие моменты длятся секунды. Для меня на первом месте стоит театр. Я чувствую энергетику зрителя, и это активизирует весь творческий потенциал, в результате чего даже против воли выкладываешься на все сто. А вот атмосфера съемочных площадок позволяет где-то схалтурить, хотя халтурить я категорически не люблю.

– А кого бы вам хотелось сыграть? Может, самого себя? – очередной вопрос из зала.

– Хотелось бы сыграть настоящего человека. Из плоти и крови. Немного отойти от образа стандартного киногероя, наде-

ленного всеми человеческими добродетелями одновременно. За последние 15 лет страна пережила огромное количество потрясений. Это не могло не отразиться на кинематографе. Образ героя тоже прошел поразительный эволюционный путь – от бандита до гомосексуалиста, а потом обратно. На сегодняшний день эксплуатируется образ сильного, мужественного, бесстрашного человека, наделенного развитым интеллектом и прочим набором блестящих качеств. Но зритель прекрасно понимает сказочность подобного персонажа и со временем от него устает. Я думаю, мы вернемся к образу простого человека. Это уже постепенно происходит. Но и здесь важно не удариться в максимализм. В жизни множество интересных сюжетов, которые происходят с обычными людьми. Но как преподнести эти сюжеты? Вот в чем задача кино. Можно наполнить действие достоверными деталями, но в итоге упустить жизненную правду. Мне вспоминается некая театральная постановка. Режиссер решил происходящее на сцене максимально приблизить к жизни. Мы присутствовали в качестве зрителей. Когда зашли в помещение, в нос ударил отвратительнейший запах. Для одного из действий с толпой нищих на сцене постановщики свезли со всего Питера настоящих бомжей. Я не считаю подобное реализмом. И вряд ли этим удалось добиться какого-то эффекта, кроме рвотного, которому подверглись все первые ряды.

Ураганы на съемочной площадке

– Расскажите, трудно ли было играть с детьми во время съемок фильма “Сволочи”, – спросили Панина.

– Я считаю, что дети – это просто маленькие люди, не отличные от взрослых неким отсутствием понимания жизни. Никакого восторга от общения с детьми я между тем не испытываю. По крайней мере,

с чужими. На съемочной площадке я выполнял свою актерскую задачу, потому что разделять чужие эмоции порой достаточно накладно. Думаю, вы можете себе представить, какие эмоциональные ураганы прокатывались по съемочной площадке столь непростого фильма.

– Что бы вы могли сказать о своем детстве?

– Детство как детство. Некоторый период жизни за отсутствием свободы не самый лучший. Никакой патологической радости с утра до вечера я в своем детстве не испытывал.

– А вы в армии служили? – неожиданный вопрос Панину.

– Нет, чести не выпало, к сожалению. Но я регулярно спрашивал, когда же будут автоматы раздавать. (В зале смех.)

Короли хирургии, или Звезды со... скальпелем

Что помешало Владиславу Галкину участвовать в телевизионном проекте “Король ринга”? А ведь предложения поступали. Возможно, звание мастера спорта, полученное им в юности, и хорошо поставленный удар, сохранившийся до сих пор. А возможно, несерьезное отношение к подобным телепрограммам.

– Я вам открою небольшой секрет, как эти проекты иной раз рождаются, – поделился Владислав. – Соберется где-нибудь творческая компания, оформится, и начинается генерация безумных идей. Мне припоминается один проект, к великому счастью, оставшийся только проектом. На следующий день участники разработки с тяжелого похмелья боялись даже вслух произнести вчерашние мысли. Более того, отчаянно делали вид, что ничего не помнят. А дело было так. Собрались как-то в некоем питейном заведении Владислав Галкин, Миша Ефремов и Гоша Куценко. В паузе, когда официантка меняла опустевший графин на новый, возникла идея – сочинить очередной проект с задействованием знаменитых актеров. Мне даже страшно говорить, в какие дебри нас завела фантазия. Представьте себе, телевизионный проект “Звезды... хирурги”. Вы только не пугайтесь. Проект представлял собой следующее: операционная палата, звезда выполняет ту или иную хирургическую операцию. В случае гибели пациента участник покидает проект. Но... – Галкин пробежал взглядом по аудитории в предвкушении последующей реакции, – родственники погибшего посредством голосования могут вернуть понравившегося им героя, предоставив иммунитет.

Проверено на себе

Ну очень горогая

Вегетарианство сегодня – это не нудная диета для толстых, мечтающих сбросить 40 килограммов, а потом жить долго и счастливо. Это часть современной моды. Гламурные подростки считают, что вегетарианство – круто. Многие из них говорят: “О, да! Я тоже вегетарианец”, даже если на самом деле таковыми не являются.

клубника!

Лиза КОТИК

Вернувшись из отпуска и обнаружив, что счет банковской карты близок к нулю, я поняла, что нужно менять жизнь. И тут неожиданно обнаружила, что, если не брать в столовой котлету, обед выходит в два раза дешевле. Но отказываться от мяса в целях экономии как-то не привлекательно! Уж лучше это делать по этическим, религиозным и экологическим причинам.

Что это такое?

Вегетарианство – образ жизни, исключающий или ограничивающий употребление мяса и рыбы. Также нередко вегетарианцы отказываются от использования прочих продуктов животного происхождения как в питании (молоко млекопитающих, яйца), так и в быту (мех, кожа, глицерин и т.п.). Есть даже такие, кто бойкотировал любую продукцию, в производстве которой использовались ингредиенты животного происхождения (сахар, мыло и т.п.).

Кроме того, существуют сходные с вегетарианством диеты. Отказ от красного мяса, но употребление рыбы и морепродуктов называется пескетарианством, если вместо рыбы фигурирует птица – поллотарианством. Флекситарианизм – это умеренное или крайне редкое употребление в пищу мяса, птицы и рыбы. Сыроедение – употребление только сырых или прошедших очень короткую термическую обработку продуктов. Фриганизм – употребление в пищу животных продуктов только при том условии, что они бесплатны и будут выброшены или уничтожены (например, остатки еды в буфете или ресторане).

Среди вегетарианцев много известных ученых, деятелей искусства, политиков, спортсменов. Вегетарианцами были или стали такие знаменитости, как Альберт Эйнштейн, Пифагор, Пол Маккартни, Леонардо да Винчи, Боб Марли, Майкл Джексон, Лев Толстой, Махатма Ганди, Франц Кафка, Мэрилин Мэнсон.

Салат “Дорогой”, или “Норильский зимний”

В общем, следуя последней моде, я стала вегетарианкой. Живу себе, кушаю дешевые помидорчики, огурчики, картошечку жарю. Время идет – никакого желания съесть говяжью отбивную или куриную котлетку не возникает. Одно но: цены на растительную продукцию растут прямо-таки в геометрической прогрессии. Вот и огурчики уже от 220 до 250 рублей за килограмм против августовских 30 рублей, и помидорчики от 170 до 250 вместо 40. Цена поднимается, а вот вкус у витаминной продукции, наоборот, падает. Помидоры черри еще ничего – съедобные, но и стоимость у них – 383 рубля за кило! Так что возьмем обычные – для салата. Можно добавить сладкого болгарского перца по 200 рублей и вечно живущей на норильских прилавках редиски по 137 рублей за килограмм. Ну и, конечно, какой салат обходится без зелени?

Что примечательно, ассортимент предлагаемой норильчанам плодоовощной продукции не уступает прилавкам на ташкентском рынке – только одного салата пять сортов: обычный (137 рублей за килограмм),



Михаил ЛАРИЧЕВ

“роман”, “латук” и “кольраби” (295 рублей) и экзотический салат “айсберг” (365 рублей). Такие травы, как базилик, розмарин и тимьян, обойдутся в 673 рубля за килограмм. Лук зеленый – 250 рублей, а традиционные укроп и петрушка в не самом лучшем состоянии продаются по 280 целковых. Заправим все растительным маслом “Олейна” или “Золотая семечка” от 89 рублей за литр. Можно, конечно, купить полезного оливкового масла, но, боюсь, это будет весьма болезненно для моего кошелька. Что касается самих оливок, которыми стоит запастись к Новому году, цена за трехсотграммовую баночку – от 40 рублей. Кстати, они вполне сгодятся и для любимого многими греческого салата.

Рыба –

что-то вроде моркови

“Я вегетарианец, но я ем рыбу”. Вы когда-нибудь слышали эту фразу? Я всегда хотела спросить тех, кто так говорит, что они думают о рыбе? Считают ее чем-то вроде овоща, как морковь или цветная капуста? Бедная рыба всегда подвергалась самому грубому обращению, и я уверена, потому что кому-то в голову пришла блестящая мысль, что рыба не чувствует боль. Подумайте об этом. У рыбы есть печень и желудок, кровь, глаза и уши – фактически большая часть внутренних органов, как и у нас, но рыба не чувствует боль?” – пишет Джульетт Геллатли, автор книги о вегетарианстве. Мы с вами, конечно, не думаем, что рыба бесчувственна, но пренебрегать морепродуктами не станем. Тем более что к салату желателен основной продукт. Так что спешу сообщить: филе тилапии свежемороженой стоит в Норильске 208 рублей за килограмм, пангасиуса – 150, минтая – 130. Кальмар обойдется в 163 рубля, кета и сиг – 143, чир – 221, горбуша – 176. Самая дорогая рыба – омуль – 182 рубля, самая дешевая – щука – 72, мойва даже чуть дороже – 91 рубль.

От пасты за 140 только худеют

На гарнир можно приготовить кабачки обыкновенные или цукини – их стоимость около 250 рублей за килограмм. Картофель –

30 рублей, морковь молодая (если честно, слово “молодая” стоило бы взять в кавычки) – 90, обычная – 45, редька черная и зеленая по одной цене – 55 рублей, лук – 28 рублей за килограмм.

Приверженцам итальянской кухни стоит рекомендовать макаронные изделия. Кстати, любители пасты утверждают, что от нее не толстеют!

Огромное разнообразие макарон, спиралей, улиток, цветочков, а также “перья любителей” и “петушиные гребешки” предлагает компания “Макфа”. Почти полкило удовольствия обойдется всего в 40 рублей. Для любителей твердых сортов пшеницы свою продукцию на норильском рынке представляют компании “Фазиян” и “Агнези”. Те же полкило в этом случае обойдутся в 120–140 рублей.

Из банки дешевле

Можно обойтись более дешевым блюдом и даже не готовить. Рыбу взять в консервированном виде (сардина – 27 рублей, сайра – 36, горбуша – 61 рубль за 250-граммовую банку). Гарнир тоже в консервах. Овощное рагу, баклажанная или кабачковая икра, салат из овощей и различные закуски компания “Верес” предлагает по цене от 70 до 90 рублей за пятисотграммовую банку. Горошек зеленый – от 32 рублей, кукуруза – от 36, фасоль – от 43 рублей за банку.

Ко второму блюду полагается кусок вкусного румяного хлеба. Его на наших прилавках – на любой вкус. Главное – определиться, что же вам все-таки нужно. Буханка ржаного хлеба (640 г) – 47 рублей, тостовый со злаками (520 г) – 49, “Купеческий” (390 г) – 29, отрубной (380) – 30, “Советал” (250 г) – 33, “Столичный” из Дудинки (400 г) – 22 рубля.

Молоко коровье

Некоторые вегетарианцы не употребляют в пищу молочные продукты, но, по моему, это слишком правильные вегетарианцы. Так что молочный отдел игнорировать не будем. Самый дешевый материковский напиток “Веселый молочник” – 45 рублей за литр. В эту же цену уложится 0,2 литра стерилизованного молока для детей от восьми месяцев “Крепыш”. Такой же объем сливок “Петмол” (11 процентов жирности) стоит

30 рублей. Маленький пакет майонеза Calve – 32 рубля. Есть и более дешевый “Провансаль” от Казанского жирового комбината – однако вкусовые качества майонеза за 21 рубль вызывают сомнения. Сыры: “Тауда”, “Костромской” и “Голландский” обойдутся в 350 рублей. “Пошехонский” – 200, “Стромх” – 580 рублей. Что касается масла, то пачка “Вологодского” (82,5 процента жирности) стоит 57 рублей, “Валио” (82%) обойдется уже в 63 рубля. Маргарин для выпечки – 23 рубля 200-граммовая пачка.

Норильская продукция дешевле: литр молока стоит 37 рублей, пол-литра кефира – 31, творог – 203, творожная масса – 216, сметана – 107 рублей за килограмм.

Фруктовый десерт

Ну и на десерт настоящие вегетарианцы едят фрукты, сухофрукты и орехи – самое что ни на есть полезное. Фрукты в наш северный город завозят всякие, в том числе экзотические. Названия многих из них материковским провинциалам ничего не говорят. Одна моя знакомая долго доказывала новосибирцам, что фейхоа – это фрукт, а не редкая порода собак. Так что не только любители кокосов и ананасов удовлетворят в Заполярье свои гурманские потребности, но и редкие любители фрукта с названием помело, манго, айва, кумкват, лайм, а также лесных ягод, произрастающих на территории России в летний период. Так, коробочка свежей малины (вряд ли имеющая 200 граммов) обойдется в 247 рублей, ежевика и голубика чуть дешевле – 237 рублей.

Клубника красnodарская (в скобочках стоило бы писать “безвкусная” и “аллергенная”) стоит почти 600 рублей за килограмм. Но дороже всего черешня – без малого 1200 рублей за килограмм. От 100 до 150 рублей стоят груши, кокосы, помело и грейпфруты. 150 рублей значится на ценниках ананасов, айвы и киви, 170 рублей хотят в магазинах за килограмм винограда, 200 рублей – за гранат. По 250 рублей предлагают манго и хурму, по 300 – лайм, по 330 – сливы. Самыми дешевыми фруктами являются яблоки, бананы и апельсины – их стоимость примерно 90 рублей за килограмм.

А вот за килограмм фундука надо заплатить 450 рублей, грецкого ореха – около 400, кешью – 385 рублей. Самый дешевый – нечищенный арахис – 125 рублей. Любители здорового образа жизни предпочитают есть орехи с медом. Килограмм полезного продукта обойдется примерно в 400–450 рублей. Если же довольствоваться сахаром, то он нынче по 34 рубля. Но, честно говоря, вегетарианцы не рекомендуют налегать на сладкое.

В алмазах

Белок (или протеин) – то, о чем люди, собирающиеся стать вегетарианцами, беспокоятся больше всего, как будто это вещество так же трудно найти, как алмазы. Вам не нужно волноваться по поводу недостатка белка. На самом деле вы скорее будете спасаться бегством от разъяренного гиппопотама на своей же собственной улице, чем найдете вегетарианца, страдающего от недостатка протеина. Хорошая новость заключается в том, что почти все продукты, включая фрукты и овощи, содержат белок. Самым лучшим источником протеина являются бобовые: турецкий горох, чечевица, фасоль, кормовые бобы и другие. Но самым лучшим представителем этого семейства является соя, на основе которой изготавливают почти все виды вегетарианских продуктов, включая тофу, вегетарианские гамбургеры, сосиски и соевое молоко. Белок также содержится в сыре, орехах, семечках и даже рисе.

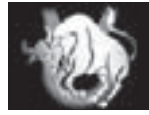
Грамотные вегетарианцы едят вкусную, здоровую и, главное, полноценную пищу. И недостатка в полезных продуктах в Норильске, как я убедилась, нет. Но прежде чем стать вегетарианцем, оцените свои финансовые возможности. Сесть на макароны тоже вариант, но это уже не вегетарианство, а экономия.

Свободное время



ОВЕН
21.03–20.04

Если бы не спасительница Луна, которая 24–26 декабря принесет динамику и разнообразие в вашу жизнь, эту предновогоднюю неделю можно было бы смело опускать за отсутствием интересных подробностей. В начале недели нужно раздать долги и не планировать покупок. В среду и четверг, наоборот, сможете порадовать себя интересными приобретениями и ярким отдыхом. В выходные у вас могут появиться большие и серьезные планы.



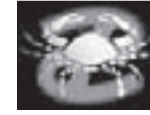
ТЕЛЕЦ
21.04–20.05

Последняя полная неделя декабря наверняка пройдет активно и с большой пользой. Вас ждут поездки, а если нет возможности уехать, вы сможете узнать много нового и заведете престижные знакомства. Главное, не назначать важных встреч на понедельник, вторник и утро среды. Самые удачные дни – вечер среды, четверг, суббота и воскресенье. Новолуние в выходные может принести совершенно новые темы в вашу жизнь.



БЛИЗНЕЦЫ
21.05–21.06

На этой неделе внешняя жизнь может быть не такой яркой, зато повысится ваша практичность в общении и принятии важных решений. В финансовом плане у вас всегда будет поддержка со стороны семьи, но покупки лучше делать долговременные и серьезные. В середине недели вы можете ярче проявить свои интеллектуальные таланты. В субботу можно будет волшебным образом провести время с друзьями, а в воскресенье задуматься о карьере.



РАК
22.06–22.07

Вы можете почувствовать непривычную свободу, если сбросите с себя половину забот по дому. Общение будет протекать в непривычном ключе, и работа может потребовать более интенсивных вложений, но результаты должны принести чувство удовлетворения. Только за своим здоровьем в понедельник и субботу-воскресенье нужно следить более внимательно. В субботу некоторые из старых связей могут кануть в Лету.



РЫБЫ
21.02–20.03

У вас будет много различных вариантов для хорошего отдыха и развития деловых контактов. В четверг и пятницу наверняка придется немного побегать, зато среда и воскресенье принесут приятные встречи и знакомства. В понедельник и вторник вы можете решить сложные финансовые проблемы, середина недели благоприятствует поездкам. В выходные звезды принесут весьма требовательный и деловой настрой, зато за два дня можно будет решить многие вопросы семейной жизни.

ГОРОСКОП ОТ АСТРОЛОГА

Евгения ВОЛОКОНЦЕВА



Прогноз на неделю с 22 по 28 декабря

На этой неделе знак Стрельца сменился Козерогом, поэтому события будут развиваться не так быстро, люди станут значительно серьезнее подходить к любым делам. Уже в понедельник Солнце с Плутоном могут принести очень важные политические и деловые решения. В начале недели повышенное внимание нужно уделить вопросам защиты и охраны своего имущества, финансов, интеллектуальной собственности. Аспекты Меркурия с Сатурном и Ураном позволяют принимать очень точные и взвешенные решения, с легкостью проводить необходимые официальные встречи, вести переговоры с властями и государственными органами. Со среды по пятницу можно заниматься вопросами поездок, виз и билетов. А новолуние в Козероге, которое ожидает нас в выходные, поможет, с одной стороны, четко выстроить иерархию целей, а с другой – освободиться от влияния прошлого, подвести итоги декабря и смело двинуться вперед, навстречу 2009 году.



ЛЕВ
23.07–23.08

Эта неделя может навевать дремоту. Впрочем, в середине недели спутники и члены семьи все-таки разбудят в вас желание выйти в свет. Однако два-три дня активности сменяются таким же периодом погружения в себя. Лучший период для вас – со среды по пятницу. В субботу и воскресенье из внешнего мира могут поступать предложения, которые станут для вас достойным стимулом для того, чтобы продуктивно провести эти два дня.



ВОДОЛЕЙ
21.01–20.02

Большую часть недели Водолеи могут спокойно плыть по течению: вы не пропустите ничего интересного. Тем не менее у вас будет достаточно источников для хорошего настроения. В понедельник и вторник настроение и финансовая ситуация могут быть переменчивыми, но со среды вы не будете замечать проблем. Эту неделю можете провести в творческом уединении, но уже на следующей неделе – 29, 30 и 31 декабря – вы снова вернетесь к активной жизни.



ДЕВА
24.08–23.09

Благодаря скоплению планет в земных знаках вы должны чувствовать себя исключительно комфортно. Несмотря на последнюю неделю года, повышается деловая активность, вы сможете добиться хороших результатов в привычных занятиях, совмещать работу с интересным общением. Это прекрасное время для улучшения своего здоровья и внешности. В понедельник и вторник не стоит делать покупок, они будут удачны в среду вечером и субботу вечером.



КОЗЕРОГ
22.12–20.01

Вас ждет очень продуктивная неделя, даже против воли вы будете оказываться на виду в самых разных ситуациях. Благодаря такой популярности можно обрести высокое покровительство, резко расширить круг друзей и деловых контактов. В общем, расслабиться в последнюю неделю года явно не стоит, даже выходные могут принести хорошие результаты и неожиданную удачу. А если в первые два дня вы оплатите все кредиты, в воскресенье будет ощущаться чувство не сравнимой ни с чем свободы.



СТРЕЛЕЦ
23.11–21.12

Сейчас вам лучше предпочесть спокойный и даже немного консервативный стиль жизни, более активно пройдет только середина недели. В первые два дня желательно не перегружать себя работой и общением. А в среду и четверг вы будете в центре внимания, самое время решать важные рабочие вопросы, присматривать какие-то новые приобретения. В выходные нужно все делать по настроению, но лучше всего навести порядок в доме и в собственных планах на будущее.



СКОРПИОН
24.10–22.11

Конец декабря – очень интересное время для Скорпионов. В первые два дня у вас будет если не все, то многое – от запаса наличных средств до интересных встреч. За исключением утра среды, в работе будет получаться буквально все, а окружающие оценят ваш возросший авторитет. В выходные могут неожиданно появиться новые варианты с работой, вам стоит подумать, как лучше поступить с имеющейся или планируемой недвижимостью.



ВЕСЫ
24.09–23.10

Вам полезно находиться поближе к дому, заниматься семейными делами. В понедельник и воскресенье не исключены серьезные разногласия в рабочих и домашних планах, вам нужно проявить мудрость и терпение, чтобы добиться компромиссов. Зато всю неделю вы будете получать удовольствие от новых друзей, увлеченных музыкой и искусством. В четверг и субботу можно делать покупки, связанные с вашими увлечениями. Выходные также хороши для приобретений, но при условии, что они не вызовут разногласий.