

Пятничный выпуск

# ЗАПОЛЯРНЫЙ ВЕСТНИК

www.norilsk-zv.ru

Норильчанам –  
достойную  
пенсию

страница 2

“Георгиевская  
ленточка”:  
мы помним

страница 2

Особенности  
питания  
на Севере

страницы 4–5

Самая полная  
и удобная  
ТВ-программа

страницы 9–24

23 апреля 2010 г.

№72 (3602)

Издается с 1995 г.



Елена ПОГОВА

СТР. 2

## “Оль-Гуль” к лыжне готова!

## Достоинно внимания

### К “Лыжне” все готово

На выходных на лыжной базе “Оль-Гуль” пройдет заключительный этап корпоративного турнира “Лыжня Норильского никеля”. Готова ли трасса к финальным забегам, выяснял корреспондент “ЗВ”.

Александр СЕМЧЕНКОВ

Недавнее потепление вызвало не только весеннее настроение, но и некоторое беспокойство. В преддверии финала корпоративного турнира снег, которого зимой и так выпало мало, начал таять, в результате чего трасса потребовала дополнительного ухода.

– Нюансов много, – говорит тренер по лыжным гонкам Олег Лебедев. – С холмов снег выдуло, в низинах, наоборот, его скопилось много. На озере местами вода просачивается через лед. Приходится досыпать. Не скажу, что погода разрушила наши планы. Единственное, пришлось изменить маршрут массового старта. Вместо 17 километров трассы Талнах – “Оль-Гуль” участникам будет предложено пройти 15 километров по кольцу. Остальные мероприятия турнира остаются в неизменном виде.

Накануне финала базу посетили спасатели МЧС. Измерили толщину льда на озере, оценили состояние лыжной трассы в целом.

– Открытой воды нет, – поделился с “Заполярным вестником” заместитель начальника отряда экстренного реагирования Максим Мезенцев. – Средняя толщина льда – 1,5 метра, чего достаточно даже для перемещения на гусеничной технике. Во время мероприятий на базе будет дежурить два спасательных вездехода. Но так как площадь большая, хотелось бы попросить участников соревнований иметь при себе сотовые телефоны, чтобы в случае необходимости можно было выйти на связь и попросить помощи.

#### В ожидании сюрпризов

В субботу в 11.20 состоится эстафетная гонка с участием гостей турнира – работников Кольской ГМК и Красноярского речного пароходства. В 14.30 – массовый старт. По предварительным данным, на дистанцию выйдут более пяти тысяч человек. Всех, кто пройдет по трассе пять километров, наградят подарочным комплектом от компании “Норильский никель”.

В воскресенье пройдет конкурс “Папа, мама, я”, массовый старт на 15 километров, а также мастер-классы с участием чемпиона мира по лыжным гонкам Александра Завьялова и чемпиона Олимпийских игр Михаила Девятьярова. В 16.00 состоится подведение итогов всего турнира и награждение победителей.

– Финал “Лыжни” – это очень зрелищное мероприятие, – говорит Олег Лебедев. – Не обязательно быть искусственным спортсменом, чтобы получать удовольствие от активного отдыха. Неспроста с каждым годом число участников турнира растет. Посмотрим, какие сюрпризы нам принесет финал. Приглашаем всех желающих.

– Будьте внимательны к своему самочувствию, – напоминает участникам турнира заместитель начальника управления здравоохранения Норильска Михаил Чернышов. – Если почувствовали недомогание, лучше сойти с дистанции. Особенно это касается тех, у кого имеются проблемы с давлением и кардиологические отклонения. Берегите себя.



Сергей Пучков: “Для фонда главное – сохранение и приумножение средств вкладчиков”

## Приумножая пенсии

НПФ “Норильский никель” успешно отработал прошедший год и намерен активно развиваться дальше. Об этом вчера на пресс-конференции заявил президент фонда Сергей ПУЧКОВ.

Ален БУРНАШЕВ

“Мы выполняем все обязательства перед вкладчиками, доверившими нам свои накопления” – такими словами руководитель негосударственного пенсионного фонда начал общение с журналистами.

#### Итоги

По словам Сергея Пучкова, за прошедший год удалось достичь многого. Во-первых, это частичное решение ряда вопросов по юридическим и формальным отношениям. Во-вторых, исполнение всех предписаний, выданных Федеральной службой по финансовым рынкам.

– Сегодня НПФ “Норильский никель” стабильно и хорошо работает. Мы выполняем все обязательства по исполнению корпоративных программ ГМК “Норильский никель”. Приятно отметить, что в этом году почти вдвое увеличилось количество

вкладчиков, которые уже получают пенсии, – сказал Сергей Пучков.

По его словам, сейчас около 10 тысяч человек получают негосударственную дополнительную пенсию. Объем выплат по сравнению с предыдущим годом увеличился на 20 процентов, пенсии выплачиваются своевременно.

– По итогам года мы зафиксировали неплохую доходность: 10,87 процента по добровольным пенсиям и 12,94 процента по обязательному пенсионному страхованию. И это с учетом того, что руководство фонда по итогам 2008 года не стало распределять убытки по вкладчикам, как это делали другие негосударственные пенсионные фонды. Мы показали доходность, которая опережает инфляцию. А для фонда главное – сохранение и приумножение доверенных вкладчиками средств.

– Объем активов в НПФ “Норильский никель” – более 15 млрд рублей, и к концу года фонд рассчитывает уве-

личить его до 19 миллиардов, – сказал президент НПФ.

– Большой фонд – это и большие гарантии для вкладчиков с точки зрения стабильности работы, диверсификации размещаемых денежных средств. Поэтому наше активное развитие – это стремление к долговременной успешной работе, – добавил Сергей Пучков.

#### Перспективы

За прошедший год НПФ “Норильский никель” открыл более 50 своих представительств в разных городах страны.

– Таким образом, – сказал президент фонда, – начато развитие, о котором говорилось год назад.

– Мы заключили более 200 тысяч договоров обязательного пенсионного страхования, и сегодня НПФ “Норильский никель” уже имеет более полумиллиона договоров. К концу 2010 года мы планируем увеличить общее число застрахованных лиц до одного миллиона человек. Согласно программе развития за три-четыре года мы намерены стать лидерами в сфере негосударственного пенсионного страхования, – заявил Сергей Пучков.

Кроме того, фонд активно участвует в программе финансирования пенсий: за прошедший год в НПФ поступило более 100 тысяч заявлений, а более четырех тысяч человек уже регулярно вносят дополнительные средства.

Из полумиллиона вкладчиков НПФ более 40 тысяч – норильчане – работники группы компаний “Норильский никель”, муниципальных учреждений и других организаций.

Отвечая на вопрос корреспондента “ЗВ”, Сергей Пучков сказал, что экономический кризис отразился и на работе фонда, однако жесткие правила управления денежными средствами позволили избежать всех рисков, связанных с формированием портфеля, в частности с инвестированием средств в голубые фишки. У НПФ “Норильский никель” консервативный подход к управлению средствами – облигации, денежные депозиты в крупных известных банках. Сейчас, сказал Сергей Пучков, управляющий совет фонда рассматривает возможность инвестирования не более пяти процентов средств в акции.

– История с похищенным миллиардом еще продолжается. Мы ведем судебные тяжбы с бывшей управляющей компанией. И хотя ее руководство заявило о банкротстве, мы намерены вернуть непонятно куда девшиеся средства, – также заверил журналистов президент НПФ “Норильский никель”.

## Лента памяти

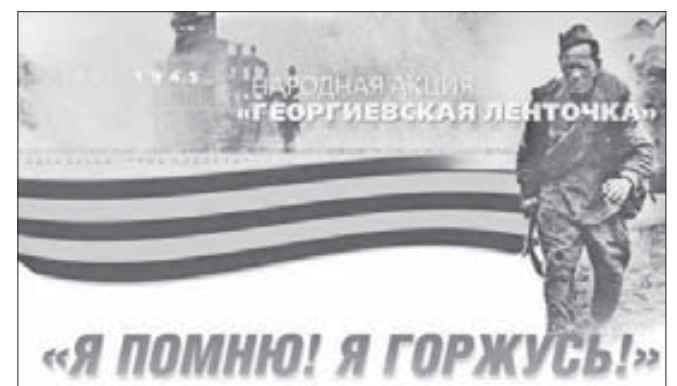
В Норильске стартовала акция “Георгиевская ленточка”.

Татьяна ЕРМОЛАЕВА

Информационную поддержку акции оказывает медиакомпания “Северный город”. Двадцать тысяч ленточек на днях доставлены в город. Их уже раздают всем желающим. Вместе с “Северным городом” акцию поддержали партнеры медиакомпания – агентство

“Норильск Авиатур Сервис”, Росбанк, магазины “Тундра”, “Обувная лавка”, “Божоле”, “Алеандр”, “Кузовной салон”, банк “Легион”.

Напомним, впервые георгиевские ленточки стали бесплатно раздавать в год 60-летия Победы в Великой Отечественной войне. Традиция прижилась во всех городах России и во многих странах за



рубежом. Черно-оранжевый биколор, цвета которого символизируют огонь и пепел, использованы в оформлении одной из главных наград Вели-

кой Отечественной – ордена Славы. Повязывая ленточку, миллионы людей выражают уважение ветеранам войны и благодарность за их подвиг.

Курс  
акций

ОАО “ГМК “Норильский  
никель” – 5550 рублей.

ОАО “Полюс Золото” –  
1440 рублей.

## Достоинo внимания



Николай ШИПКО

Галантные кавалеры преклонили колени

### У “солнышек” выпускной!

В норильских детских садах началась пора выпускных. На одном из праздничных мероприятий побывали корреспонденты “Заполярного вестника”.

Лиза КОТИК

Группа “Солнышко” в детском саду “Цветик-семицветик” не обычная, а интегрированная, посещают ее как здоровые дети, так и ребята с ослабленным зрением. Благодаря тому что в группе не 25 детей, как обычно, а 15, у педагогов есть возможность индивидуально подходить к каждому ребенку. Так что маленькие “солнышки” идут в школу вполне подготовленными. В чем, конечно, не малая заслуга воспитателей – Людмилы Голиковой и Татьяны Московской.

На выпускном балу малыши демонстрировали свои успехи родителям – как они научились читать и считать, собирать рюкзаки в школу, решать задачи. А также петь и танцевать. Ведь это же не урок, а веселый утренник.

Посетили ребят и сказочные герои – ученый кот из сказки Пушкина и проказница Неопрытка. Она все пыталась положить в рюкзак первоклассника бубен, чтобы в школе было веселей, а кот пообещал исполнить самые заветные желания малышей. А мечтают ребята о профессиональном успехе – кто в качестве повара, кто летчика. Но большинство все же хотят стать воспитателями, ведь эта профессия им знакома и любима.

Пришли поздравить будущих первоклассников и самые маленькие воспитанники детского сада. Трехлетки, еще такие неумелые, забавные, смотрели на подготовишек как на взрослых и немножко завидовали. А выпускники смеялись, не веря, что когда-то они были такими же. Танец “Лягушачья ламбада”, исполненный парами, особенно умилил родителей, которые, как и полагается, запаслись камерами и фотоаппаратами, чтобы запечатлеть важное событие в жизни собственного ребенка.



“Миленький ты мой!”

### Гора ждет экстремалов

В субботу, 24 апреля, на горнолыжном комплексе “Гора Отдельная” пройдет традиционный четвертый экстрим-фестиваль.

Татьяна ЕРМОЛАЕВА

Торжественное открытие фестиваля состоится в 15.00. В течение трех часов будут

проходить соревнования и показательные выступления, где свое мастерство покажут представители экстремальных видов спорта: горнолыжники,

сноубордисты, кайтеры, парашютисты, парашютисты, маунтибайкеры, спидрайдеры, джиперы, альпинисты, трейсеры, каюры. Любителей активного отдыха поддержат лучшие представители рэп-движения. Музыкальное сопровождение обеспечит диджей W.E.R.T. Планируется также огненное шоу.

### Взгляд со стороны

Оксана ТОМСКИХ,  
мама



#### Приобщение к театру

Сейчас в детских садах оживление. Младшие ребята провожают подготовишек в школу. Вчера такие проводы состоялись в “Гундровичке”. Мой сын Артем и другие малыши из второй младшей группы участвовали в танцевальной постановке, напутствуя повзрослевших ребят из подготовительной группы хорошо учиться в первом классе, быть такими же активными, как в родном саду, где они приобрели много полезных навыков, в том числе артистических. Представляю, как умилялись родители выпускников. Многие из них наверняка вспоминали своих детей в том же возрасте, что и наши “зайчики”, примерно двух с половиной лет

Впрочем, за неполный год в детском саду много чему научились и самые младшие. Помню, как в прошлом июле я впервые привела Темку в сад. Нас определили в первую младшую группу “Цыплятки”. Родители обычно волнуются по поводу того, как ребенок войдет в первый в своей жизни коллектив, как будет привыкать к детсадовскому графику, понравится ли ему питание. Волновалась, конечно, и я. Но напрасно. Опытные воспитатели группы раннего возраста Галина Владимировна Лавриненко и Алла Николаевна Евсюкова помогли моему сыну и другим малышам постепенно привыкнуть к новой жизни. Сначала я приводила сына в сад на час-два, постепенно увеличивая время пребывания в группе. Адаптивный период прошел у нас нормально. Сын практически не болеет. И это считаю заслугой первых его наставников.

Недавно ребят, которым исполнилось два года, перевели в группу “Зайчики”. Вместе с Артемом перешли его друзья Рома Кудря, Полина Силинская и другие детишки, чьи родители много внимания уделяют воспитательному процессу, а потому во всем поддерживают и помогают воспитателям. С ними, к слову, нам и в этой группе повезло. Малыши называют пока только по именам Галину Сергеевну Гаврилину, Татьяну Андреевну Галееву и младшего воспитателя Ларису Валерьевну Чекмазову. Но они отнюдь не обижаются. Знают, что пройдет совсем немного времени – и сегодняшние несмышленишки станут такими же умными и развитыми, как нынешние без пяти минут первоклассники. А то, что наши маленькие сынишки и дочурки очень быстро становятся смышленишками, показало недавнее представление в саду с их участием.

К подготовленному воспитателем Галиной Гаврилиной сценарию музыкальной сказки “Под зеленым под листом” по мотивам произведения Корнея Чуковского “Цыпленок” музыкальный руководитель Инна Николаевна Фомина подобрала музыку и песенки. Спектакль получился на удивление интересным и захватывающим. Галина Сергеевна взяла на себя роль Мамы-Курочки, а Татьяна Андреевна – Сказочницы.

Понятно, маленькие актеры еще плохо разговаривают, но характер героев – цыплят, мотыльков, бабочек – они передали правильно. Мой Темка сыграл в сказке Котика, Полина – Бабочку, а их другу Роме досталась главная роль – Цыпленок. Но даже самые эпизодические выходы на сцену доставили малышам столько радости и положительных эмоций, что не передать словами. У ребят был праздник, к которому они основательно подготовились вместе с воспитателями. Родители тоже не остались в стороне. Они шили костюмы, помогали в подготовке декораций.

В “Гундровичке” вообще хорошо поставлена работа по воспитанию у детей артистических способностей, вкуса к театрализованному постановкам. Театральное искусство близко и понятно детям, ведь в его основе лежит игра. В настоящий театр двух-трехлетних малышей вести рано, а в детском саду показать небольшую спектакль-игру и заинтересовать малышей можно, в чем мы уже имели возможность убедиться. Наши дети удивляют и время от времени радуют нас своей игрой, исполняя пока несложные действия, поют, учатся чувствовать музыку, с удовольствием танцуют.

В детском саду есть шикарная театральная гостиная, обустроенная силами педагогического коллектива и родителей. Здесь все как в настоящем театре. И, конечно, бывают артисты – и нашего Заполярного театра драмы имени Владимира Маяковского, и приезжие. Недавно, например, со спектаклем перед ребятами выступали артисты из Санкт-Петербурга.

Хочется поблагодарить педагогический коллектив детского сада – заведующую Галину Валентиновну Дельгас, воспитателей и нянечек, музыкального руководителя – за их труд, чуткое отношение и любовь к детям, внимание к каждому вопросу, с которыми обращаются родители, и то, что поддерживают наши инициативы, словом, за все, что вкладывается в маленьких “гундровичков”. Желает всем дальнейших творческих успехов, а саду – процветания.

## Здоровье

– Константин Эдуардович, весной традиционно многие отмечают ухудшение самочувствия...

– Или придумывают его себе. Вот вы себя намного хуже чувствуете, чем зимой или летом? Сезонная ослабленность организма – это не научное понятие, а бытовое. Наше самочувствие часто зависит не только от образа жизни, но и от психологического настроения. Я знаю массу людей, которые прекрасно переносят полярную ночь. Как врач, я не могу отрицать влияние климатогеографических факторов (таких как частые магнитные бури или нарушение фотопериодизма) на организм человека, особенно страдающего каким-нибудь хроническим недугом. Но их не стоит и преувеличивать. Гораздо большее влияние на здоровье оказывает образ жизни, в том числе питание в течение всего года.

– Что подразумевается под правильным питанием? Существуют ли вредные продукты?

– Все относительно. Сказать о каком-то продукте однозначно, что он вреден, нельзя. Для каждой группы населения по возрастному-половому составу должны быть свои ограничения. Наука о питании уже знает, в каком возрасте употребление каких продуктов нужно ограничивать. В подростковом можно почти безоглядно употреблять в пищу жиры животного происхождения (при том, конечно, что физические затраты тоже велики, чтобы это не привело к ожирению). Подросток совершенно свободно может есть и мясо, жирное в том числе, и рыбу, и сливочное масло. Если энергетические затраты будут соответствовать потребляемой с пищей энергии, все это только на пользу пойдет. Но обмен веществ с возрастом меняется. Поэтому людям, к примеру, старше 40 лет безоглядно употреблять насыщенные животные жиры уже не рекомендуется. Как не рекомендуется употреблять и большое количество легкоусвояемых углеводов (таких как сахар и продукты, которые его содержат).

– Потому что углеводы могут превращаться в жиры, а это чревато ожирением и, как следствие, дополнительной нагрузкой на сердце?

– И поэтому тоже. При низкой двигательной активности углеводы в организме действительно могут превращаться в жиры.

– Значит, людям среднего и старшего возраста надо есть больше белка?

– Вовсе нет. Хотя запасы углеводов в организме есть, жиров тоже, а запасы белка нет, после 40 лет завышенное потребление протеинов вредно. Это большая нагрузка на разные органы и системы, из-за чего могут возникать заболевания, связанные с нарушением белкового обмена, такие как подагра. Главное в питании – рациональность.

### Строим пирамиду (Съел и порядок)

– Так что же такое рациональное питание?

– Рациональное питание, рекомендуемое Всемирной организацией здравоохранения, сводится к принципу умеренности и правильного сочетания разных групп продуктов, которые объединены в так называемую пирамиду питания (см. таблицу). На первый взгляд кажется: ну что это такое, один кусок хлеба или одна картофелина? Слезы! Но если перемножить на 14 рекомендуемых в этой группе порций и приплюсовать продукты из других групп, то будет вполне нормальный объем.

– Есть такая поговорка: “Все полезно, что в рот полезло”. Довольно распространено мнение, что организм сам знает, что ему нужно, и если чего-то очень хочется съесть, то можно есть без ограничений.



– Наша так называемая интуиция основана на стереотипах питания, которые возникают в детстве, и потом нам кажется, что это интуиция. Но вы же мечтаете, когда “чего-то хочется”, о шоколадке, а не поесте каких-нибудь экзотических личинок. А что вы морщитесь? В них очень много белка, и его биологическая доступность очень высокая. (Смеется.)

### Холодно и голодно?

– Можно ли говорить о северном типе питания? Есть мнение, что в условиях нашего климата надо есть больше белковой и жирной пищи.

– Говорить можно обо всем. И в разных популярных изданиях сейчас могут быть изложены самые нелепые умозаключения как по вопросам питания, так и по другим медицинским вопросам. В Норильске в 80-х годах проводила специальные исследования лаборатория полярной медицины Сибирского отделения РАМН. Только не путайте – сейчас под этим брендом в городе работает частный медицинский центр, он научной деятельностью не занимается. Так вот, часть исследуемых кормили обычной пищей, часть – пищей с повышенным содержанием жиров. Была такая рабочая гипотеза, что в холодном климате человеку нужно больше жиров. Это был двойной опыт, с контрольной группой, и результаты позволили достоверно определить, что на состояние здоровья диета с повышенным содержанием липидов положительно не влияет. Диета с содержанием белков, жиров и углеводов оптимальна вне зависимости от региона проживания.

– Но ведь питание коренных народов Севера отличалось от питания жителей других регионов?

## Время есть.

Весна. Многие норильчане привычно для этого сезона жалуются на авитаминоз и последствия выхода из полярной ночи.

Так ли серьезны весенние проблемы со здоровьем, насколько они зависят от питания и надо ли вообще на севере питаться иначе, чем на юге или в средней полосе? Об этом “Заполярному вестнику” рассказал врач-диетолог, кандидат медицинских наук Константин КАЛИНИН.

– Есть такие понятия, как, например, “средиземноморская диета” – в ней преобладают овощи, фрукты, растительные масла. Но это связано только с тем, что такая пища доступна в конкретной климатогеографической зоне. И коренные народы Севера питались так, как могли, в основном пищей животного происхождения, потому что некоторые продукты здесь невозможно выращивать. При этом в их пище присутствуют все незаменимые аминокислоты, жиры, содержащие полиненасыщенные и мононенасыщенные жирные кислоты (в том числе омега-3), но мы знаем, что продолжительность жизни у народов Крайнего Севера была невелика.

– Значит, любая диета или вегетарианство, то есть любое ограничение себя в каких-то продуктах, на самом деле вредно?

– Ни один диетолог не даст вам усредненных рекомендаций по питанию. Все слишком индивидуально и, как я уже говорил, зависит от многих факторов: пола, возраста, наличия хронических заболеваний, наследственности.

### Что с чем – тоже важно

– Один из аргументов против вегетарианства – человеческий организм плохо усваивает растительный белок...

– Да, не больше 20%. Веганам (вегетарианцам, которые полностью отрицают продукты животного происхождения), просто необходимо употреблять соевые белки, плюс витамины и минералы. Тогда вегетарианское питание может быть вполне сбалансированным. Например, железо человеку необходимо, чтобы не было анемии (малокровия), и существует миф, что его можно получить из таких продуктов, как гранаты, яблоки или свекла. Это неправда. Необходимое количество железа можно получить только (!) из красного мяса. Других источников

почти нет – железо есть в растительных продуктах, но его биологическая доступность очень невысока.

– Раз уж мы заговорили о биологической доступности, какие из растительных белков усваиваются лучше?

– Соевые белки усваиваются прекрасно, из других растительных продуктов – плохо. Но есть способы повышения биологической доступности пищи. Скажем, если гречневую кашу есть с молоком, то белки гречки усваиваются лучше – помогают в данном случае молочные жиры. Но правильное сочетание продуктов – палка о двух концах. Допустим, если мясо есть с овощами, то в присутствии мяса биологическая доступность растительного белка повышается, а доступность мясного – снижается. То же – с железом. Все усредняется.

### Ешь ананасы, рябчиков жуй

– Разные популярные издания, как вы их называете, пугают нас холестерином...

– Жиры необходимы человеку, без них мы погибнем, даже без того же холестерина – он участвует в жизненно важных процессах во всех мембранах и клеточных оболочках. У нас большую часть холестерина синтезирует организм, но мы обязательно должны получать его и с пищей, потому что много холестерина – это плохо, но мало холестерина – это смерть. Без него организм человека не может функционировать.

– Предмет других споров – экзотические продукты. Можно ли есть то, что выросло где-то далеко и к чему мы мало привыкли?

– Нужно иметь представление, как употреблять это в пищу, потому что есть экзотические продукты, которые требуют только кулинарной обработки, в сыром виде они не усваиваются и в какой-то степени даже нежелательны для организма. Просто покупать красивый плод, не зная, что с ним делать, не стоит.

Вообще фрукт, который признан Международным диетологическим сообществом одним из самых полезных, очень широко представлен на территории именно нашей страны. Это яблоко. В нем содержится не только максимальный набор витаминов, но и пектины, пищевые волокна, необходимые для работы кишечника.

– Содержание витаминов в яблоке зависит от сорта?

– Зависит, потому что разные сорта хранятся по-разному. Яблоко любого сорта, сорванное с ветки дерева, полезно. Но при хранении красно-желтые сорта теряют много полезных веществ. А вот зеленые хранятся дольше. Мы здесь, на Севере, конечно, получаем яблоки, которые подвергались длительному хранению. Поэтому здесь зимой и весной лучше есть зеленые, а когда свежий урожай, летний завоз, это неприципиально.



Михаил ЛАРИЧЕВ

## Здоровье

## Есть правильно

Витамины, витамины,  
я тебя съем

– Я слышала, что в тех овощах и фруктах, которые попадают на наш стол, из-за долгой перевозки почти не остается полезных веществ. Поэтому обязательно нужно пить витамины из аптеки.

– Пожалуй, соглашусь с этим мнением. Сейчас как раз такой период, когда это не повредит. Я сам пью витамины, как и вся моя семья.

– Недавно по ТВ один диетолог сказал, что свежевыжатые соки больше вредны, чем полезны – они раздражают желудок и приводят к язве. Между тем витамины в них разрушаются сразу же, при контакте с воздухом.

– Это спорный вопрос. Хотя есть такой пример: в одной из зарубежных стран так рекламировали соки-фреш, что люди, поддавшись этой рекламе, стали активно их употреблять. Казалось бы, сплошная польза. Но нет, заболеваемость диабетом повысилась. И хотя в докладе ВОЗ 2002 года написано, что не установлена достоверная связь между употреблением сладостей и частотой развития сахарного диабета, но наука на месте не стоит, мы получаем новые данные, и вот – соки спровоцировали подъем заболеваемости. Может быть, не только сахаром, но и другими своими компонентами они повлияли на работу поджелудочной железы.

– Считается, что заболеваниями поджелудочной страдает до 40% населения...

– Да, они достаточно широко распространены. Поэтому, чтобы пища лучше усваивалась, надо принимать дополнительные ферменты, которые расщепляют белки, жиры и углеводы. Торговые названия этих ферментов – “Мизим”, “Панзенорм”, “Фестал” и другие. Лучше всего в капсулах: считается, что так они лучше транспортируются до 12-перстной кишки, где и должны работать.

– Там же должны “работать” и те полезные бактерии, которые реклама навязчиво советует нам употреблять вместе с йогуртами или кефиром?

– Вероятность того, что живые бактерии доходят до толстого кишечника через пять метров предшествующего тонкого, низка. Старые данные о том, что если не хватает какой-то микрофлоры, то можно провести ее реплантацию кефиром, не подтвердились. Но в кефире содержатся не только живые бактерии (в основном лактобактерии и искусственно добавленные бифидобактерии), там есть и продукты метаболизма этих бактерий. Вот продукты метаболизма – это так называемые пребиотики. Они создают среду, в которой лучше всего живет и развивается свой вид полезных бактерий. Поэтому в качестве пребиотического средства употребление кисломолочных продуктов может быть оправдано. Но оно должно быть длительным, многомесячным и даже многолетним – выпив раз в месяц стакан кефира, ничего в своем организме изменить невозможно.

Не делайте  
из питания культа

– Нам с детсадовских лет твердят о том, как важно соблюдать режим питания. Это действительно важно?

– Не нужно закидываться на режиме питания. Для кого-то это важно, для кого-то – не очень. Если человек занимается бодибилдингом, ему важно соблюдать режим – без этого он просто не будет наращивать мышечную массу, нужно, чтобы белок поступал в определенное время. Если у человека сахарный диабет, то тоже надо питаться по определенному режиму, особенно если человек принимает инсулин. Режим питания имеет значение для людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, обменными заболеваниями, для младенцев. А для здоровых людей абсолютное следование режиму питания не слишком важно.

– И можно есть после семи?

– Да хоть после десяти. Главное – не ложиться сразу после еды спать, надо отодвигать время сна на 3–4 часа. Ведь даже когда человек читает, смотрит те-

Ежедневная норма пищи  
(по рекомендации ВОЗ)

## I ГРУППА ПРОДУКТОВ:

Хлеб, макаронные изделия, крупы, картофель – от 5 до 14 порций (не каждого продукта, а в сумме).

Одна порция:

- 1 кусок хлеба;
- 1 картофелина;
- 2 ст. ложки любой крупы или макарон (объем до варки);
- 3 ст. ложки хлопьев.

## II ГРУППА:

Фрукты, сухофрукты, овощи, соки – 5–9 порций.

Одна порция:

- 2 ст. ложки овощей;
- 2 ст. ложки консервированных фруктов или чуть больше – свежих;
- 100 мл сока (полстакана).

## III ГРУППА:

Молоко и молочные продукты – 2–3 порции.

Одна порция:

- 200 мл молока;
- стакан кефира или творога;
- 40 г сыра (как два порционных “Хохланд”).

## IV ГРУППА:

Мясо, рыба, яйца, орехи, бобовые – 2–3 порции.

Одна порция:

- 50–70 г мяса, рыбы, птицы, субпродуктов;
- 100–150 г белой рыбы;
- 2 яйца (в неделю не больше 6 яиц);
- 2 ст. ложки орехов;
- 3 ст. ложки бобовых.

## V ГРУППА:

Жирная и сладкая пища – 0–4 порции.

Одна порция:

- 1 ст. ложка масла, маргарина или майонеза;
- кондитерские изделия – 1–2 печенья или 1 конфета.

левизор или работает за компьютером, он расходует энергию, а во время сна все процессы существенно замедляются. Так что само по себе вечернее питание не является вредным. Так же как и завтракать вовсе не обязательно – все зависит от сложившихся привычек. Я знаю массу здоровых людей, которые по утрам ограничиваются чашкой кофе или чая. Ничего в этом страшного нет. Если человек болен – другой вопрос.

– Как вы относитесь к тому, что северянам рекомендуют употреблять алкоголь “для согрева”?

– Все, опять же, хорошо в меру. Надо учитывать, что алкоголь сам по себе достаточно калорийный продукт. Сравните: один грамм алкоголя – это семь килокалорий, а один грамм жиров – девять. Кроме этого, даже если выпить немного, у большинства людей не только усиливается аппетит, но и теряется контроль за количеством съеденного. Это серьезная нагрузка на организм, особенно если после этого сразу лечь спать.

Беседовала Ольга ПОЛЯНСКАЯ

Все зависит  
от вектора ускорения

Грозит ли Норильску и его жителям облако пепла от исландского вулкана или нет?

Яна АНДРЕЕВА

“Заполярный вестник” не услышал вразумительного ответа на вопрос ни в иркутском Институте солнечно-земной физики, ни в его норильском подразделении – комплексной магнитно-ионосферной станции. В Красноярском центре по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды сообщили, что информацией не владеют, так как все полномочия по данной проблеме переданы норильскому Роспотребнадзору.

Специалисты управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Красноярского края по городу Норильску заверили, что пока нет повода для беспокойства. Правда, намекнули, что дальнейшее развитие событий зависит от вектора ускорения Земли.

В пресс-службе управления по делам ГОиЧС рассказали, что никаких экстренных сообщений, связанных с извержением исландского вулкана, к ним не поступало. По сообщениям



новостийных сайтов Интернета, облако пепла пересекло Енисей в начале недели, однако в службе авиабезопасности норильского аэропорта твердо

заверили, что никакой угрозы для полетов над небом Норильска мелкодисперсионные частицы пепла не представляют.

## 65 лет Победы



# Евдокиины ПЕСНИ

**Степенный четкий голос, жизнерадостность, прекрасная память и бодрый ум – такие впечатления оставляет о себе 86-летняя Евдокия Целуева, ветеран Великой Отечественной войны. Несмотря на почтенный возраст, современница событий сороковых до мелочей помнит каждый день давно минувших лет.**

Ирина КАТМАКОВА

Ее военная история началась в июне 1942 года, когда жительницу села Усть-Кан Красноярского края Евдокию Целуеву призвали на фронт. Служить попала наводчицей в секретную часть 583-го зенитно-артиллерийского полка под Сталинград, в город Камышин. Дальше были Киев, Восточная Пруссия, Берлин...

– Военные дороги иной раз заводили в такие места, о которых до войны мы и не слышали, правда, пробираться приходилось преимущественно перифериями, так что посмотреть мало что удалось, не до экскурсий было, – рассказывает Евдокия Елизаровна. – Наша часть состояла в основном из девчонок, парни же были на пушках. Сегодняшний девичий гардероб и не представишь без брюк, а мы в войну и зимой, и летом надевали только юбки.

Тяготы военного времени Евдокия Елизаровна переносила мужественно.

Приходилось видеть смерть и голод. Но вместе с тем трудные годы Великой Отечественной вспоминаются верной дружбой, благородными поступками.

## В землянке, перед строем

О суровых годах молодости напоминают разные события. Среди них немало светлых. Вот девчонки разбирают посылку с теплыми вещами для фронтовиков. Вот читают письма из дома. Вот храбрых солдатиков чествуют перед строем...

Первой награды Евдокия Елизаровна была удостоена через несколько месяцев службы – зимой 1942-го.

– Мы были в землянке, когда командир батареи построил нас и сообщил о только что поступившем приказе от Советского инфорбюро, – вспоминает участница войны. – В нем перечислялись фамилии награжденных за Сталинградс-

кую битву. Среди них была и моя. Тогда меня наградили медалью. Конечно, я, как и все, была растрогана!

Особое место среди наград, по словам солдата Целуевой, занимает почетный орден Жукова.

## И вновь дорога

– Война закончилась, я вернулась домой, но все никак не могла успокоиться. Ночью снились бои, взрывы, грезилось, будто нужно бежать. Я просыпалась и убеждала себя, что нахожусь дома, что все страшное осталось в прошлом...

На адаптацию, бесспорно, потребовалось время. Сначала Евдокия жила в родном Усть-Кане, потом переехала в Боготол. Была техничкой, почтальоном, трудилась на строительных работах. Но дорога, на сей раз мирная, позвала в дальний путь. Летом 1993 года Евдокия Целуева вместе с дочерью Валентиной переехала жить в Оганер.

– Сильно боялась холодов Крайнего Севера, – признается женщина. – К счастью, оказалось, что квартиры здесь отапливаются очень хорошо.

На севере ветеран завела много друзей-собеседников. Печально, но годы прошли и почти все они разъехались. Однако унывать Евдокия Елизаровна не собирается, как, впрочем, и болеть.

– Очень хотелось найти однополчан, – говорит женщина. – Уже здесь, в Норильске, я интересовалась, спрашивала, но, к сожалению, никого так и не разыскала.

## Солдаты в юбках

Отличная память Евдокии Целуевой ошеломляет. Кроме занимательных историй, она знает наизусть много стихов, может спеть около сотни песен. И народных, и военных, которые подпевала вся страна. Но была в них и ее, Евдокиина, боль, ее слезы и ее надежды. На то, чтобы война больше никогда не врывалась в мирную жизнь городов и деревень, не делала несчастными матерей, не старила прежде времени невест. Пусть все это останется только на экране.

Евдокия Елизаровна часто вспоминает фильмы, которые раньше очень любила пересматривать. Сейчас такой возможности нет. Несколько лет назад испортилось зрение.

– Когда смотришь любимые кинофильмы, – делится Евдокия Елизаровна, – слезы пробивают.

По мнению участницы войны, многие ленты о Великой Отечественной подлинно отображают реальность того времени. Вот скажем, “Молодая гвардия”. Эта картина Евдокии Елизаровне очень нравится. Всякий раз она по-новому переживает за Ульяну Громову, восхищается Любей Шевцовой... Смелые девушки! Таких немало было и в ее части – солдат в юбках, остановивших и победивших фашизм.

# Потери в прозаической войне

Если бы не юбилей Победы, еще неизвестно, поменяли бы Алим Алиеву трубы в холодной угловой комнате или нет. А теперь у него есть надежда, что следующей зимой дома будет тепло.

Татьяна РЫЧКОВА

К трубам прилагается ремонт, который благодаря щед-рому жесту городских властей в этом году делают всем ветеранам войны и трудового фронта. В квартире Алима Хакимовича обычный в таких случаях беспорядок. На полу следы шпательки, в комнате стоит старая ванна, стены оштукатурены под обои, но потолки во всех помещениях уже новенькие, часть работ сделана и в ванной комнате.

– Зимой у меня всегда холодно, – рассказывает хозяин. – Сколько я ни долдонил домоуправу, придут, померяют термометром: “Все хорошо, 18 градусов”. Какое хорошо: зимой я вынужден уезжать на материк к родственникам. В этом году мой соцработник говорит: “Садись пиши заявление”. Я написал, она отнесла в ЖЭК – трубы наконец поменяли.

Заглянувшие к Алиеву рабочие объясняют, почему в ремонте образовалась пауза. Завтра должны привезти и поставить евроокна, что тоже должно уменьшить потери тепла. Пока же клеить обои не имеет смысла.

Ремонт иногда сравнивают с войной. В этой прозаической битве Алим Алиев понес некоторые потери. У него “увели” два телевизора, которые он вместе с другими вещами выставил на лестничную клетку, чтобы не мешали мастерам. Квартира-то однокомнатная. Возможно, кто-то подумал, что предметы хозяину не нужны.

В настоящей войне обошлось без потерь.

## Самое приятное – встречи

Алим Хакимович родился в 1927-м. Первый день войны встретил в пионерлагере, а в 1944-м, в 17 лет, ушел в армию. Служил рядовым в охране истребительного полка.

– У меня старший брат на войне пропал без вести, – вспоминает ветеран. – Уже думал, что он погиб, но лежу однажды на нарах, утро майское, прибегает Женя-сосед, кричит: “Что дашь за письмо?”

В этом месте голос Алима Алиева прерывается, но тут же выясняется, что ком к горлу подступил не от плохих воспоминаний. В письме сообщалось, что брат жив. Оба остались целы и невредимы.

Алима Хакимовича уже через много лет после войны занесло в Талнах из жаркого Краснодара. На Севере для бывшего преподавателя школы автомехаников нашлось много работы. Служил во вневедомственной охране, в бюро товарной экспертизы, лаборантом в Норильском индустриальном институте. Сейчас “работает лектором по войне” в двух школах. На вопрос, что на данный момент самое приятное в его жизни, отвечает:

– Встречи. Школьники приходят постоянно, меня приглашают к себе. С удовольствием хожу. На совет-ы ветеранов мы каждую неделю собираемся.



Олень в шарфике с надписью “Заполярный вестник” – память о новой встрече

Жизнь Алима Алиева насыщена, но одного радио ему все же маловато. Воспользовавшись случаем, он обращается к неизвестным похитителям:

– Верните телевизоры!

## Что носим?

# Красота и сила

Ольга Пузанова – единственная в Красноярском крае женщина – мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу и бодибилдингу. Seriously заниматься этими видами спорта она начала с 16 лет, когда подруга привела ее в тренажерный зал дворца спорта “Арктика”. За годы упорных тренировок Ольга добилась многого: стала серебряным призером чемпионата мира, чемпионкой России. Она состоялась не только как спортсменка, но и как женщина, мать. Как ей все удается?

Виктория ЛЕДОВСКАЯ

Спорт для Ольги Пузановой привлекателен в первую очередь тем, что благодаря ему она не только укрепила здоровье, но и преобразилась внешне.

– Занимаясь бодибилдингом, я стала более уверенной в себе, – говорит чемпионка.

Жизнь Ольги многогранна. Было время, когда приходилось одновременно защищать диплом, заниматься детьми и профессиональным спортом. После первенца Ольга сильно похудела и по настоянию мужа – тренера по бодибилдингу – пришла в спортзал, чтобы с помощью спорта увеличить вес. Так необходимость переросла в увлечение, а затем в работу.

Последние четыре года Ольга работает инструктором в спортивном центре “и...Талия”. Она уверена, что не ошиблась с выбором профессии, так как не только черпает в ней силы и вдохновение, но и другим помогает совершенствоваться. Помимо работы Ольга регулярно выезжает на соревнования, которые стимулируют и заставляют работать над собой.

– В 2000 году я впервые участвовала в соревнованиях на кубок России в Красноярске, – рассказывает о вехах спортивной биографии Ольга. – На следующий год в Сыктывкаре стала серебряным призером чемпионата мира. И сейчас продолжаю регулярно выезжать на различные соревнования.

Как правило, домой, в Норильск, она возвращается с победами. Из последних Ольга особенно дорожит двумя прошлогодними. В Милане она стала серебряным призером чемпионата мира, а через неделю – в России чемпионкой по бодибилдингу.

Раньше Ольга занималась одновременно двумя видами спорта. Но после того как в 2001 году выполнила нормативы мастера спорта по пауэрлифтингу, решила, что теперь нужно направить свои усилия исключительно на бодибилдинг. Что и сделала.

Среди Ольгиных кумиров – неоднократная победительница конкурса “Мисс Олимпия” Карина Эверсон и чемпионка олимпийских игр по легкой атлетике Ольга Лебедева. Но для многих норильчанок она сама стала кумиром. Человеком разносторонним в своих пристрастиях, целеустремленным и не останавливающимся в развитии.

Для Ольги, ведущей активный образ жизни, очень важно, чтобы ее понимали и поддерживали муж и дети. Старший сын занимается гимнастикой, младший тоже тяготеет к спорту. Ольга любит проводить время с семьей. Все вместе ходят на каток, в кино. Казалось бы, на себя у нее совсем не остается времени. Но это не так. В каждодневной работе над собой она никогда не забывает о правильном питании. Даже во время интенсивных тренировок подсчитывает калории, стремясь, чтобы на килограмм веса приходилось не более трех граммов белка. В ее рационе много фруктов и овощей. Если рыба – то постная, творог – так нежирный. Только в межсезонье, когда впереди нет никаких соревнований, она позволяет себе немного расслабиться, поест сладкого. А еще любит принимать горячую ванну, ухаживать за комнатными растениями, заниматься стилистикой. Словом, жить полно и интересно.



**P.S.**

Не бойтесь экспериментировать.  
Но главное – всегда оставайтесь любимыми.

Ольга Пузанова

### Прическа

Ольге нравится, когда волосы у нее заглажены наверх. Но она никогда не закидывается на одной прическе. Старается делать разные, не жалея на это времени, – пусть все восхищаются. В цвете Ольга тоже предпочитает разнообразие. Меняет цвет волос несколько раз в год. Брюнетка легко превращается в шатенку или блондинку, и наоборот. Любит экспериментировать и с длиной волос.

### Украшения

Предпочтение отдается белым металлам. Но это не значит, что другие украшения Ольга не носит. Женщина, ратующая за разнообразие, и в выборе колец или браслетов верна себе.

### Парфюм

Но если дело касается выбора аромата, в Ольге просыпается стремление к постоянству. Уже несколько лет, с тех пор как знакомая предложила “Джуси Кутюр”, женщина признает только эти духи. Они подчеркивают непредсказуемость ее натуры.

### Одежда

В одежде Ольга принимает разные стили – как классический, так и спортивный. Может прийти на работу на высоких каблуках, в обтягивающих легинсах, а может и в строгом костюме. Главное требование, которое предъявляется к любой вещи, – качество. Ну и конечно, то, насколько она гармонирует с тем или иным образом. Цвета подбираются в основном некричащие – коричневый, серый, бежевый, фисташковый. По магазинам женщина ходит одна, за редким исключением с супругом. В выборе одежды ориентируется только на собственный вкус. Но так как считает, что в Норильске очень скромный выбор одежды, покупает все необходимое на выездах или в отпуске.

### Обувь

Спортсменка любит обувь на очень высоком каблуке и обязательно фирменную. Лучше итальянского производства.

### Макияж

Декоративная косметика, по мнению Ольги, не должна выглядеть вульгарно. Ухоженное лицо – дело чести любой женщины. Много внимания уделяет она и рукам. Длинные ногти в ее работе совсем не мешают. А если ногти в порядке и сделан маникюр, настроение поднимается.

## Звезды говорят

### Прогноз на неделю с 26 апреля по 2 мая



**ОВЕН**  
21.03–20.04

Начнется неделя довольно спокойно, однако расслабляться не следует. За коротким периодом затишья последует время, насыщенное событиями и переживаниями. Для решения проблем профессионального и личного характера воспользуйтесь умением убеждать, настаивать на своем, сохранять верность своим принципам. Сила духа – ваш лучший помощник в нелегком деле преодоления неприятностей. Представителей творческих профессий ждет большой успех. Остальные Овны могут рассчитывать на укрепление своего авторитета, появление новых полезных связей. Неоднозначна финансовая ситуация. С одной стороны, на полное отсутствие денег вы пожаловаться не можете. С другой – на все ваши капризы денег явно не хватает. Сфера, в которой определенно будут преобладать позитивные тенденции, – личная жизнь. Важные для вас отношения выйдут на новый уровень, становятся более серьезными.



**ТЕЛЕЦ**  
21.04–20.05

Вам потребуются аккуратность и серьезность для того, чтобы справиться с накопившимися делами. Трудитесь усердно: вы создаете базу для своих будущих успехов. К сожалению, время от времени будут возникать неблагоприятные обстоятельства, так что в составленные вами планы придется внести некоторые коррективы. Финансовая ситуация улучшается, причем речь идет не о случайных денежных поступлениях, а о получении достойной награды за труды. Прежде чем решиться на какие-то значительные расходы, постарайтесь взвесить все за и против. Все более сильным становится стремление к переменам в личной жизни. Если в отношениях с любимым человеком возникли проблемы, не торопитесь обсуждать их, конструктивный диалог моментально превратится в шумные поиски виновника всех бед. И будьте осторожны с проявлением инициативы – сейчас она действительно наказуема, и тот факт, что вы руководствуетесь исключительно благими намерениями, едва ли будет принят во внимание.



**БЛИЗНЕЦЫ**  
21.05–21.06

В профессиональной сфере неделя станет для вас периодом подведения итогов. Вы завершаете дела и оцениваете достигнутые результаты, принимаете решения, от которых будет зависеть дальнейшее развитие вашей карьеры. Близнецы-бизнесмены решатся на кардинальные перемены на предприятии, у многих появится желание попробовать свои силы в новой отрасли, расширить сферу влияния. Чем бы вы ни занимались, имейте в виду – чем больше работы у вас будет, тем лучше. Можно проявлять инициативу, выступать с новыми идеями, предлагать сотрудничество потенциальным партнерам. С точки зрения личных отношений неделя будет удачной. В начале ее вы накапливаете силы, во второй же половине приходит время поступков, когда энергия быстро расходуется. В качестве вознаграждения вы получаете сильные эмоции, в основном приятные. Мелкие неудачи, неурядицы и сомнения забываются, появляются воодушевление, оптимизм, вера в себя и своего избранника.



**РАК**  
22.06–22.07

Самообладание и несомненные лидерские качества позволят вам на этой неделе без особых усилий управлять людьми. Вы с головой уйдете в работу, разбираясь с накопившимися делами. Не провоцируйте своими действиями и высказываниями недовольство окружающих. Вам придется отвечать за свои ошибки. Остерегайтесь рыть кому-либо яму – она с гарантией окажется вашей. И тем более не занимайтесь самообманом – приукрашивать действительность никогда не стоит, а в особенности сейчас. Возможны напряженные поездки и встречи. В понедельник лучше не рассчитывать на помощь друзей. Вторник благоприятен для новых начинаний и вынесения на представление начальству хорошо продуманных планов и проектов. В субботу удачны поездки и командировки, возможны перспективные предложения. В воскресенье по возможности займитесь собой, не отвлекаясь на бытовые проблемы.



**ЛЕВ**  
23.07–23.08

Постарайтесь не торопить события и принимать их такими, какие они есть на самом деле, не приукрашивая картину жизни. Главное сейчас – не суетиться, а спокойно решать все проблемы. Помогите коллегам или партнерам, но не давайте никому садиться себе на шею. Во второй половине недели возможно обретение новых деловых партнеров. В понедельник будут удачными поездки и командировки. Во вторник лучше не спорить с начальством – оно все равно не услышит даже самые интересные ваши предложения и веские аргументы. Помните, что тем, кто выше по иерархической лестнице, нынче не до вас – у них свои нерешенные проблемы. Среда порадует новой интересной информацией, а в пятницу успешно пройдут деловые встречи и переговоры. Отдохните в выходные за городом, желательны прогулки на природе.



**ДЕВА**  
24.08–23.09

Нынче вы окажетесь на перепутье. Соберитесь с силами и попытайтесь объективно оценить свои проблемы. Помните, что перед решительным броском необходим полноценный отдых. Возьмите хотя бы небольшой отпуск, смените обстановку – это поможет вам встряхнуться и найти выход из создавшегося положения. Путешествия принесут разнообразные впечатления, вы узнаете много нового, полезного и интересного. В четверг может сложиться непредвиденная ситуация на работе, которая поставит вас в затруднительное положение. С начальством при этом желательно не спорить и не конфликтовать. Пятница, наоборот, станет одним из самых удачных дней недели. Особенно fortuna будет благосклонна к проталкиванию вас вверх по карьерной лестнице. Также от вас можно ожидать проявления творческой инициативы. В воскресенье лучше избегать шумных компаний.



**ВЕСЫ**  
24.09–23.10

Неделя будет очень интересной. Наступает время завершения многих дел, и приходится признать, что вы возлагали большие ожидания на проекты, обернувшись шишом, и недооценивали начинания, которые позволили значительно продвинуться вперед. Главное сейчас не кидаться исправлять свои ошибки, не разобравшись как следует в ситуации: при таком подходе есть риск потерять все. Жизнь ставит перед вами новые задачи, так постарайтесь проявить себя с лучшей стороны, когда будете решать их. Довольно трудно будет добиться успехов тем, кто привык полагаться исключительно на собственную интуицию. Прежде чем принять какие-то предложения, посоветуйтесь с людьми, которым доверяете. Финансовая картина неоднозначна. Доходы не уменьшаются, но расходы возрастают, и вы оказываетесь в весьма незавидном положении. Старайтесь быть экономнее, избегайте долгов.



**СКОРПИОН**  
24.10–22.11

На первый взгляд, все складывается очень неплохо – вы заняты интересными делами, увлечены перспективными проектами, сосредоточены на достижении цели. Но когда приходит время подводить итоги, выясняется, что вы потратили слишком много времени на пустые разговоры, запутались в противоречащих друг другу отношениях да еще и связали себя серьезными обязательствами с человеком, от которого следовало бы держаться подальше. Труднее всего придется Скорпионам, привыкшим фантазировать, додумывать за других, строить планы исходя из своих иллюзий, а не реального положения дел. Такие представители знака недооценивают серьезность сложившихся обстоятельств и оказываются жертвой собственной непредусмотрительности. Впрочем, постепенно ситуация возвращается в привычное русло, вы вновь обретаете почву под ногами.



**СТРЕЛЕЦ**  
23.11–21.12

Очень хорошая неделя для проведения встреч и переговоров, а также составления долгосрочных планов. Возможны отдельные ситуации, в которых на вас попытаются оказать давление негативно настроенные по отношению к вам люди. Старайтесь сохранять самоконтроль, не поддаваться на провокации. Избегайте участия в сомнительных мероприятиях, интригах – они неизбежно будут разоблачены, а вас могут «назначить» козлом отпущения. Стоит навести порядок в деловых и личных отношениях, отказаться от связей, которые не приносят радости. Однако ориентироваться при этом нужно исключительно на собственные чувства, а не на советы и подсказки окружающих, слухи и сплетни. Порой вы будете нуждаться в общении с человеком, который просто выслушал бы вас, посочувствовал, но не говорил, что делать.



**КОЗЕРОГ**  
22.12–20.01

События недели станут очередным доказательством того, что серьезные перемены в профессиональной жизни не за горами. Не исключено появление в вашем окружении новых людей, которые вскоре окажутся весьма полезны. Однако и о давних партнерах и союзниках не забывайте: у них есть для вас очень интересные предложения. Во многих делах вам пригодится поддержка коллег. Будьте готовы руководить ими, не ленитесь проверять их работу. Возможно включение в новый социальный круг, выбор новой сферы деятельности и общения. Люди одинокие могут встретить свою любовь – вероятность этого события достаточно высока. Не гонитесь за легким заработком – значительно улучшить финансовое положение удастся только благодаря тяжелому труду. Наступило благоприятное время для творческой реализации. Придет желание поискать другое приложение своим талантам. Будьте смелее в своих экспериментах, откажитесь от стереотипов.



**ВОДОЛЕЙ**  
21.01–20.02

Довольно напряженной будет неделя для тех, кто планирует проводить переговоры, заключать соглашения. Окружающие стараются оказать на вас давление, и сохранять верность избранной линии поведения становится непросто. Не меняйте своих планов, как бы ни складывались обстоятельства. Очень важны ответственность, серьезность, самодисциплина. Следите за тем, чтобы новые дела не отвлекли вас от привычных обязанностей. Усилия на этой неделе желательно направить на сохранение равновесия в окружающем мире. Результативность прежде всего будет зависеть от самообладания и самодисциплины. Изменения произойдут в среду, и жить станет гораздо приятнее и спокойнее. В пятницу вероятна большая нагрузка, усталость, путаница в делах и проблемы. Настройтесь на позитивный лад и внимательно смотрите по сторонам: судьба посылает вам своеобразные подсказки.



**РЫБЫ**  
21.02–20.03

Вы прикладываете немало усилий для достижения цели, но возникают все новые и новые проблемы, поэтому получение долгожданного результата снова и снова откладывается. Развитие многих важных проектов будет зависеть от того, насколько высок и прочен ваш авторитет. В решении финансовых вопросов делайте акцент на экономию: сейчас она совершенно необходима. Сделки, которые собираетесь заключить, хорошо обдумывайте, обсуждайте с надежными людьми, изучайте настолько подробно, насколько это возможно. От вас зависит, как будут складываться отношения с близкими. Гармония и взаимопонимание станут не подарком судьбы, а наградой за приложенные усилия и работу над собой. Рыбы, готовые проявить терпение и понять своего партнера, смогут найти выход из любых, даже самых безнадежных, на первый взгляд, ситуаций. Не жалейте времени на заботу о старших родственниках – они сейчас очень нуждаются в вашей поддержке.