



ФЕДОРОВСКАЯ ЯРМАРКА

№ 11 (344)
21 марта 2013 г.

Еженедельная газета для городского поселения Фёдоровский, издаётся с 23 июня 2005 года.

НОВОСТИ

ПЕНСИОНЕРЫ ПОЛУЧАТ ПРИБАВКУ В 5,1%

С 1 апреля 2013 года социальные пенсии будут проиндексированы на 5,1%. Такой размер индексации был предложен Минтрудом и одобрен на совещании, состоявшемся 18 марта у "социального" вице-премьера правительства Ольги Голодец.

Позиция Минфина в части размера индексации социальных пенсий разошлась с позицией Минтруда.

Главное финансовое ведомство страны, которое представлял замминистра Михаил Котюков, предлагало увеличить социальные пенсии на 1,8% с учетом темпов роста прожиточного минимума пенсионера в РФ за прошедший год.

Размер индексации трудовых пенсий с 1 апреля так и не был определен на прошедшем совещании. Минфину и Минтруда было поручено определиться с доходами Пенсионного фонда при определении размера индексации трудовых пенсий.

Минтруд Пенсфонд сообщал, что с 1 апреля ожидается дополнительная индексация трудовых пенсий с учетом индекса роста доходов ПФР в расчете на одного пенсионера и увеличение социальных пенсий с учетом темпов роста прожиточного минимума пенсионера в РФ за прошедший год. Ежемесячные денежные выплаты с 1 апреля будут проиндексированы на 5,5%.

СБЕРБАНК ОТКРЫЛ В СУРГУТЕ ФИНАНСОВУЮ ШКОЛУ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ



Сбербанк организовал уроки финансовой грамотности для пенсионеров Сургута. Занятия проводятся совместно со специалистами Городской социальной службы несколько раз в месяц для групп из 10—15 человек.

"Мы хотим показать клиентам преимущества продуктов и услуг банка. Начинаем с "азов": как открыть карту, как подключить услугу "Мобильный банк" и вводить пин-код в банкомате, как снять наличные деньги, — рассказывает региональный менеджер по государственным и социальным программам отдела по работе с партнерами Наталья Регель. — Освоив первые навыки многие пенсионеры "входят во вкус" и начинают активно осваивать другие операции, например, оплачивают услуги

через интернет. Занятия пользуются популярностью, т.к. мы рассказываем все простым и понятным языком, не перегружая речь специальными терминами".

Сегодня уже более ста тысяч жителей Сургута, Сургутского района и г. Когалыма получают пенсию на карту Сбербанка Maestro "Социальная".

"Наша цель — не просто выдать клиенту карту, на которую ему будет перечислена пенсия, мы хотим, чтобы пенсионеры знали всё о ее преимуществах и возможностях. Если такие занятия понравятся нашим клиентам, то мы обязательно будем продолжать их и искать новые темы для обучения", — говорит заместитель управляющего Ольга Ющенко.

МИНРЕГИОН РЕШИЛ ОТМЕНИТЬ ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ПОКАЗАНИЯ СЧЕТЧИКОВ

Минрегион предложил не обязывать граждан ежемесячно предоставлять поставщику услуг данные счетчиков, а снимать их один или два раза в год. Министрство внесло в правительство проект постановления об изменении в порядок предоставления услуг ЖКХ. Также Минрегион хочет включить общедомовое потребление сверх нормы в платеж за содержание и ремонт дома.

"Документ предусматривает исключение обязанности потребителей ежемесячно предоставлять исполнителю коммунальных услуг информацию о показаниях индивидуальных приборов учета и возможность перерасчета платежа за коммунальные услуги по итогам проверки показаний индивидуальных приборов учета, осуществляемой раз в 6—12 месяцев исполнителем коммунальных услуг" — сообщает Минрегион.

В документе также вводится процедура и юридические последствия установления исполнителем коммунальных услуг количества человек, фактически проживающих в жилом помещении, если размер платежа рассчитывается исходя из количества проживающих.

Согласно проекту, плата за потребление коммунальных услуг, расходуемых на общедомовые нужды, взимается в размере, не превышающем установленный норматив. Кроме того, в случае превышения предусмотрено включение возникающей разницы решением общего собрания собственников квартир в плату за содержание и ремонт многоквартирного дома.

"Также документ поэтапно вводит стимулирующие установку счетчиков повышающие коэффициенты, устанавливающие нормативы потребления коммунальных услуг по горячему и холодному водоснабжению, электроснабжению и общедомовому отоплению" — сообщает Министерство.

Евгений Пичугин

ПОЗДРАВЛЯЮ МУСУЛЬМАН ФЕДОРОВСКОГО С ОДНИМ ИЗ САМЫХ ДРЕВНИХ МУСУЛЬМАНСКИХ ПРАЗДНИКОВ — НОВРУЗ!

Новруз символизирует пробуждение природы, благоденствие и окончание зимы, он отражает динамичность, новые начинания и переломные моменты в жизни общества.

Искренне желаю вам в этот праздник взаимопонимания, добра, любви и мира!

Глава городского поселения Фёдоровский
Н. У. Рудышин



Коллектив МАУК "КДЦ "Премьер" поздравляет победителей районного конкурса гражданско-патриотической песни "Я люблю тебя, Россия!"

Евгений Кунцевич — "Гран-при" (руководитель Ольга Крупина), Алина Фалыхова — "Гран-при", Ирина Бабенко — I место (руководитель Алина Фалыхова), вокальная студия "Премьер" — II место (руководитель Ольга Крупина), Сергей Столярчук — "Спецприз" (руководитель Ольга Крупина), вокальная студия "Индиго" — "Спецприз" (руководитель Ольга Крупина).

А также призёров II Всероссийского конкурса детского творчества "Талант с колыбели"

и их руководителей — Л. А. Уколову, В. Н. Храмову, Т. В. Щетинину, А. Э. Ганберову: Петрова Анжела — победитель в номинации "Творческий подход и оригинальность решения", Шароватова Юлия — победитель в номинации "Творческий подход и оригинальность решений", Мирзаева Наргиз, Елкайдарова Карина, Хаджиева Алина, Рамазанова Азиза, Сидоренко Юлия, Мурадова Махида, Мамедова Жасмин, Мамедова Лейла — дипломанты; Уколова Валерия, Сафаралиева Наргиз, Сарбей София, Абзалова Элина, Булекова Кундару, Мамедалиева Ангелина, а также хореографический коллектив "Восток" — лауреаты.

БЫСТРЫЕ ЗАЙМЫ ФИЗИЧЕСКИМ ЛИЦАМ

**ЭКСПРЕСС
ФИНАНС**

ОСТАВЬ ЗАЯВКУ ПО ТЕЛЕФОНУ
(ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ)

8 800 700 57 33

ОФОРМИ НА САЙТЕ - ЭФГ.РФ

ООО "ЭКСПРЕСС ФИНАНС ГРУПП" Сумма займа до 30000 рублей. Срок займа до 15 дней. Без залога, без комиссий. Процентная ставка по займу от 1,5% до 3% в день за каждый день пользования денежными средствами. За просрочку взимается штраф 300 рублей. Займы предоставляются физическим лицам, имеющим работу и постоянную регистрацию в городах ЯНАО и ХМАО.

ДЛЯ ОФОРМЛЕНИЯ НЕОБХОДИМ ПАСПОРТ
ГРАЖДАНИНА РФ И ЛЮБОЙ ВТОРОЙ ДОКУМЕНТ

**ДЕНЬГИ
ВЗАЙМЫ**

за
15 минут!

от 1.000 до 30.000
РУБЛЕЙ!

ТЦ «РУССКАЯ ЗАБАВА»
ул. Ленина, 10



г. Киров

27-28

МАРТА

КДЦ

«ПРЕМЬЕР»

с 10.00 до 19.00

ВЕСЕННЯЯ АКЦИЯ

от фабрики

«Вятская Пушнина»

СКИДКИ ДО — 50%!!!

Кредит без первоначального
взноса и переплаты!

**Меняем старые шубы
с доплатой на новые!**

ОАО «ОТП» Банк г. Москва Лицензия №2766 от 04.03.2008г.
Предложение действует только 27 и 28 марта.
По условиям акции обращаться по телефону 8(8332) т/ф. 58-15-13.

Стоматология Денталь

Лицензия ИД-000091 от 20.03.03г.



- Полное обследование (интраоральная камера)
- Детская стоматология
- Профессиональная гигиена (Master Piezon, Air Flow)
- Лечение каналов зубов новейшими методиками
- Эстетическая реставрация зубов
- Скайсы (зубные украшения)
- Имплантология
- Удаление зубов (хирургические зубосохраняющие операции)
- Пародонтология (хирургические и нехирургические методы)
- Лучшие технологии в протезировании (виниры, вкладки, коронки, металло-керамика на золотосодержащем сплаве, на оксиде циркония, на оксиде алюминия)
- Гарантия качества

пос. Фёдоровский: ул. Ленина, 11, т. 73-01-33

п. Фёдоровский
ТЦ «ТЕР-ТЕР»
2-й этаж



автозапчасти для иномарок

ИНАВТО

в наличии и под заказ Т.: 79-03-02

ЭВАКУАТОР



727-112

Салон красоты «Ольга»

Салон красоты «Ольга» предоставляет услуги:

Парикмахер - Маникюр - Педикюр, Косметолог - визажист - Временное тату Прокол ушей - Нарощивание волос, ресниц, ногтей - Компьютерный подбор стрижек, окрашивания. Курсы парикмахерского мастерства (2 мес.), выдётся сертификат.

п. Фёдоровский ул. Ленина 11 с 10.00 до 19.00 тел.: 70-43-53

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ В ЛЮБУЮ ТОЧКУ ПЛАНЕТЫ



78-11-18

ЭВАКУАТОР ГРУЗЧИКИ с 8.00 до 23.00

Установка рам (дерево, ПВХ)
Обшивка вагонкой, МДФ, профлистом
Шкафы, полки
Утепление, гарантия

68-01-15 60-44-69

ОТДЕЛКА БАЛКОНОВ

РЕСТАВРАЦИЯ ПОДУШЕК

Сухая чистка от мусора, ворса, пыли
Замена наперника по вашему выбору
Подсушивание, распушение пера
Обработка пера и пуха ультрафиолетом в вашем присутствии за 5-7 минут

ул. Ленина 19, тел.: 90-50-23

Наволочки, декоративные наволочки, снижена цена на постельное бельё.

Режим работы: вторник - пятница с 10 до 18, суббота - воскресенье с 10 до 17, выходной - понедельник.

Ремонт квартир

Облицовка плиткой

Т.: 8 922-436 64 62

Электрик

Дом, офис, дача

подключение бытовой техники, люстр
монтаж и замена розеток, выключателей

8967 880 63 77

КОФЕ-ЧАЙ

ЭЛИТНЫЕ СОРТА АКСЕССУАРЫ



п. Фёдоровский, ТЦ «Русская Забава», 2-й этаж, тел.: 60-19-74



- ✓ КАЧЕСТВЕННАЯ СБОРКА МЕБЕЛИ
- ✓ РЕМОНТ КВАРТИР
- ✓ ВАННЫХ КОМНАТ
- ✓ УСТАНОВКА ДВЕРЕЙ
- ✓ ОТДЕЛКА БАЛКОНОВ

8 922 434 22 88
8 982 414 09 37

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ ПРИНИМАЮТСЯ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ 733 - 700, или по адресу: п. Фёдоровский, ул. Строителей 16, ТД «ИЗУМРУД», с 10.00 - 18.00, перерыв с 14.00 - 15.00

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА ЖАЛЮЗИ РЕМОНТ ОКОН

Т.: 90-82-10

ПРОДАМ КВАРТИРУ

1-комнатную квартиру КЖД, 5 мкр, 4-й эт., 44 м2, эркер, застеклённый балкон, пластиковые окна, счётчики ГХВ, новая железная дверь, без ремонта, ц. 2,800 млн.р., варианты. Тел.: 78-98-21.

1-комнатную квартиру КЖД, ул. Строителей 12, 5-й эт., 43 м2, 2,800 млн.р. Тел.: 89324184171, 89224099056.

1-комнатную квартиру в деревянном доме, 1-й эт., 35,4 м2, ц. 2,400 млн.р. торг. Тел.: 89129023266.

1-комнатную квартиру в финском доме, 2-й эт., 38 м2, ц. 2,350 млн.р. Тел.: 732-045.

1-комнатную квартиру в деревянном доме, ул. Пионерная 37А, 1-й эт., 34,4 м2, в хорошем состоянии, ц. 2,100 млн.р. Тел.: 89224484975.

1-комнатную квартиру КЖД, ул. Промышленная 22, 30 м2, кухня 9 м2, 4-й эт., с мебелью и бытовой техникой, пластиковые окна, счётчики ГХВ, ц. 2 млн.р. Тел.: 89224270289.

1-комнатную квартиру КЖД, ул. Промышленная 22, 29,9 м2, 2-й эт., ц. 2,350 млн.р. Тел.: 892246508299.

1-комнатную квартиру КЖД, 39,6 м2, 1-й эт., ц. 2,800 млн.р. Тел.: 89224208800.

1-комнатную квартиру КЖД, ул. Ленина 14А, 8-й эт., 44 м2, 3,500 млн.р. Тел.: 732-393, 89527017404.

1-комнатную квартиру в финском доме, 2-й эт., 39 м2, ц. 2,300 млн.р. Тел.: 79-67-84.

1-комнатную квартиру КЖД, пер. Центральный 13, 5-й эт., 44 м2, капитальный ремонт, утеплённый балкон (пол с подогревом), душевая кабина с сауной, кухонный гарнитур, шкаф-купе, ц. 4,400. Тел.: 79-67-84.

1-комнатную квартиру КЖД, ул. Строителей 13, 5-й эт., 32 м2, ц. 2,400 млн.р. торг. Тел.: 89224064760.

1-комнатная квартира в деревянном доме, 1-й эт, ул. Савульская 15А, 39 м2, ц. 2,200 млн.р. Тел.: 89222588992.

1-комнатную квартиру в финском доме, 1-й эт., 38,4 м2, ц. 2,200 млн.р. Тел.: 89224401521.

Срочно, 1-комнатную квартиру КЖД, 5-й эт., 31,2 м2, ремонт, ц. 2,300 млн.р. Тел.: 89224408463.

1-комнатную квартиру КЖД, 7-й эт., 44 м2, ул. Ленина 14А, косметический ремонт, застеклённый балкон, встроенные кухня и прихожая, ц. 3,350 млн.р. торг. Тел.: 913-654.

1-комнатную квартиру КЖД, 51,3 м2, 4-й эт., ул. Ленина 14, ц. 4,200 млн.р. Тел.: 89227641278, 733-492.

1-комнатную квартиру в финском доме, 1-й эт., 38,6 м2, с мебелью, ц. 2,300 млн.р. Тел.: 89825071692.

2-х комнатную квартиру КЖД, ул. Ленина 2, 45 м2, 4-й эт., новый балкон, частично меблированную, ц. 3 млн.р. Тел.: 89222582713.

2-х комнатную квартиру в деревянном доме, ул. Пионерная 51, 2-й эт., 54 м2, с мебелью, хороший ремонт, дом под снос, ц. 2,700 млн.р. Тел.: 89224444125.

Срочно, 2-х комнатную квартиру КЖД, ул. Ленина 14А, 6-й эт., 55 м2, с мебелью, счётчики ГХВ, ц. 4,600 млн.р. торг. Тел.: 89220732623, 731-854.

2-х комнатную квартиру КЖД, 2-й эт., 53,6 м2, пластиковые окна, счётчики ГХВ, без ремонта, ц. 3,800 млн.р. Тел.: 89227920104, 73-34-46.

ДОСТАВКА РОЛЛЫ - СУШИ

5 9999 5

2-х комнатную квартиру в деревянном доме, 1-й эт., 53,3 м2, ц. 2,250 млн.р. торг. Тел.: 89044523606.

2-х комнатную квартиру КЖД, ул. Строителей 21, 3-й эт., 56,1 м2, остекленная лоджия 5,5 м2, две кладовки, счётчики ГХВ, пластиковые окна, ц. 4,400 млн.р. торг. Тел.: 89026905734.

2-х комнатную квартиру в "трёхлистнике", 43,9 м2, 2-й эт., ц. 3,400 млн. р. торг. Тел.: 89222598943.

2-х комнатную квартиру КЖД, ул. Ленина 14А, 9-й эт., 56 м2, капитальный ремонт, натяжные потолки, ц. 5,200 млн.р., возможна ипотека + наличные. Тел.: 97-72-50, 732-928.

2-хкомнатную квартиру КЖД, евроремонт, евроокна, 52,6 м2, 1-й эт., счётчики ГХВ, пластиковые окна, натяжные потолки, 2 встроенных шкафа, ц. 3,700 млн.р., Тел.: 89821917746.

2-х комнатную квартиру КЖД, ул. Ленина 19, эркер, 60 м2, 5-й эт., ц. 3,600 млн.р., счётчики ГХВ, пластиковые окна. Тел.: 89226590861.

2-х комнатную квартиру КЖД, ул. Фёдорова 5А, 5-й эт., 61,1 м2, эркер, ц. 3,800 млн.р. торг. Тел.: 79-67-84.

2-х комнатную квартиру КЖД, ул. Промышленная 22, 4-й этаж, 44,6 м2, ц. 2,800 млн. р., торг. Тел.: 89505100830.

2-х комнатную квартиру КЖД, ул. Ленина 14, 2-й эт., 60,5 м2, ц. 5 млн.р., торг. Тел.: 89377085781.

2-х комнатную квартиру в кирпичном доме, 2-й эт., 59 м2, ц. 4,500 млн.р. торг. ипотека. Тел.: 707-605.

2-х комнатную квартиру в финском доме, 56 м2, счётчики тепла и ГХВ, встроенная кухня, шкаф-купе, охрана, ц. 3,200 млн.р. Тел.: 89324218609, 731-032.

2-х комнатную квартиру в "трёхлистнике", ул. Моховая 11, 45 м2, 1-й эт., с мебелью, ц. 3,400 млн. р. Тел.: 89222477064, 212-762.

2-х комнатную квартиру в "трёхлистнике", 45 м2, 2-й эт., ц. 3 млн.р. (возможно по комнатам) Тел.: 89227710149.

2-х комнатную квартиру КЖД, пер. Центральный 13, 5-й эт., 58 м2, ц. 4,800 млн.р. Тел.: 42-46-13, 912-466, 718-841.

2-х комнатную квартиру в деревянном доме, 2-й эт., 53 м2, ц. 3,300 млн.р. Тел.: 89825576993.

2-х комнатную квартиру КЖД, 2-й эт., 57 м2, частично меблированная, дому 4 года, ц. 4,900 млн.р. Тел.: 89227972495.

2-х комнатную квартиру КЖД, 1-й эт., 55,9 м2, ц. 4,500 млн.р. торг. Тел.: 730-710, 89224237274.

2-х комнатную квартиру в "трёхлистнике", 45 м2, 2-й эт., ц. 3,500 млн. р. Тел.: 89227841687, 213-194.

2-х комнатную квартиру КЖД, пер. Центральный 13, 57 м2, 9-й эт., ремонт, готовы документы, ц. 4,100 млн.р. Тел.: 89224272241.

2-х комнатную квартиру КЖД, пер. Парковый 11, 52 м2, 4-й эт., ц. 3,900 млн.р., торг. Тел.: 89224041059.

2-х комнатную квартиру КЖД, ул. Ленина 27А, 5-й эт., 52,7 м2, ц. 3,500 млн.р. Тел.: 89324183865.

2-х комнатную квартиру КЖД, 5-й мкр, 3-й эт., 52,7 м2, пластиковые окна, счётчики ГХВ, частично меблированная, дом старше 15-и лет, ц. 3,800 млн.р. Тел.: 89026908002.

2-х комнатную квартиру в деревянном доме, 54,1 м2, 2-й эт., 2,550 млн. р. Тел.: 731-662, 89226543180.

2-х комнатную квартиру в деревянном доме, 54,3 м2, 1-й эт., 2,500 млн. р. Тел.: 89324365493.

2-х комнатную квартиру КЖД, 5-й мкр, 5-й эт., 54 м2, ц. 3,350 млн.р. торг. Тел.: 89224211424.

2-х комнатную квартиру в финском доме, 2-й эт., 55,5 м2, счётчики тепла и ГХВ, ц. 3,500 млн.р. Тел.: 732-514, 44-77-38.

2-х комнатную квартиру КЖД, эркер, 60 м2, 2-й эт., счётчики ГХВ, отличный вид из окна, ц. 3,700 млн.р. торг. ипотека. Тел.: 89224289885.

2-х комнатную квартиру, 8-й эт., пер. Центральный 13, 58 м2, частично меблированная, ц. 4,800 млн.р. торг. Тел.: 718-894, 733-076.

2-х комнатную квартиру КЖД, 53,4 м2, 4-й эт., 5-й мкр, ц. 3,800 млн.р. Тел.: 89224202198, 730-562.

2-х комнатную квартиру КЖД, 52,3 м2, 3-й эт., 5-й мкр, ц. 3,800 млн.р. Тел.: 89124136963, 730-331.

2-х комнатную квартиру, ул. Ленина 14, 7-й эт., 60,1 м2, ц. 4,700 млн. р. Тел.: 89224295019.

3-х комнатную квартиру КЖД, лентпроект, 5-й эт., 70 м2, ц. 5 млн.р. торг. Тел.: 97-26-43.

ПЕРВЫЙ
05:50, 06:10 Х/ф «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ» 12+

РОССИЯ 1
05:20 Х/ф «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ»
07:20 Вся Россия

ДОМАШНИЙ+СЕВЕР
Х/ф «НАШ ДОМАШНИЙ МАГАЗИН» 16+

СТВ-1+НТВ
06:00 Х/ф «АГЕНТ ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ - 4» 16+

ЮГРА
05:00, 07:30, 13:00 «Эпицентр» 16+

ТНТ
06:00, 04:40 Т/с «СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ» 16+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 31 МАРТА

10:30 «Два с половиной повара. Открытая кухня» 12+

РОССИЯ К
08:00 «Обыкновенный концерт»
08:35 Х/ф «ОТЕЛЛО»

СИН+СТС
06:00 М/ф «Земля до начала времён - 4. Дорога сквозь туман» 6+

ЦЕНТР СИН+ТВЦ
05:30 Х/ф «ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИНЗОНА КРУЗО»

РОССИЯ 2
07:00 Профессиональный бокс. Хабиб Аллахвердиев (Россия) против Брайдиса Прескота

РЕН+СТВ
05:00 Х/ф «СТАЯ» 16+

5 КАНАЛ
05:20 М/ф «Как верблюденок и ослик в школу ходили»

10:40 Т/с «ДЕТЕКТИВЫ. ПАГУБНАЯ СТРАСТЬ» 16+

РОССИЯ 2
07:00 Профессиональный бокс. Хабиб Аллахвердиев (Россия) против Брайдиса Прескота

ТВ-3
08:00, 07:45 М/ф
10:30 Х/ф «МИМИНО»

КАРУСЕЛЬ
05:20, 10:50 «Прыг-Скок команда»

МАРШРУТЫ РЕГУЛЯРНЫХ ПЕРЕВОЗОК ПассажиРОВ

МАРШРУТ № 1

Table with 16 columns (№, 1-15) and 16 rows of departure times for Route No. 1.

МАРШРУТ № 2

Table with 16 columns (№, 1-15) and 16 rows of departure times for Route No. 2.

Примечание: Время прибытия на остановку автотранспортного средства может меняться в пределах 5 мин в зависимости от дорожной ситуации.

В день празднования Международного женского дня в МАУК КДЦ "Премьер" состоялась необычная выставка-конкурс, где оригинальные дизайнерские идеи воплотились в изготовление изящных шляпок.

В народе говорится: женщина должна быть либо красивой, либо в шляпе. Шляпа — непременный аксессуар любой дамы во все времена. Женщина могла выйти на улицу без сумочки, но забыть шляпку — никогда! Шляпка завершала женский образ, придавала ему невероятную элегантность и законченность.

Я была приглашена на праздничное мероприятие в качестве жюри, в состав которого вошли представители разных учреждений, имеющие профессиональный опыт в области искусства: В. В. Корюков, Н. Г. Шитикова, В. А. Рычкова, У. А. Алиева. Нам предстояло оценить по заявленным критериям конкурса самодельные шляпки в трёх возрастных группах. В конкурсе-выставке приняли участие 63 шляпки, возраст участников — от 8 до 60 лет. О результатах вы узнаете позже, а пока хочу поделиться своими впечатлениями от праздника Красоты — иначе и назовёшь!

В праздничном павильоне "Премьера" собрались участники и их группы поддержки: папы и мамы, родствен-

ВСЁ ДЕЛО В ШЛЯПКЕ



ники и одноклассники, коллеги и те, кто равнодушен к искусству. На оформленных стендах эстетически грамотно расположилась часть удивительной коллекции самодельных шляпок. Праздник открылся с дефиле—показа собственных творений, которые демонстрировали юные гра-

фии. Головные уборы, сказочные и феерические, поднимались над ними, заставляли удивляться и восхищаться таинственным многообразием форм и материалов, из которых были выполнены. Это надо увидеть, чтобы постичь всю красоту, которую эти творения в себе несут.

Выставка поразила меня: казалось, её создали опытные умельцы. А какие оригинальные названия они дали своим шляпкам! Ещё одним приятным открытием стало для меня то, что в конкурсе также приняли участие юности, достойно справившиеся с заданием.

Чувство радости и гордости переполняли и организаторов конкурса: Л. А. Уколову, Т. В. Щетинину, В. Н. Храмову, М. А. Кунцевич. Праздник состоялся, оставив в душе неизгладимую печать тонкой и непреходящей Красоты.

Я искренне благодарю всех за предоставленное мне удовольствие и не побоюсь высказать мнение многих: праздник подарил яркие, незабываемые минуты наслаждения и восторга!

Победителями лучших самодельных шляпок стали:

в младшей возрастной группе (8—12 лет) — В. Уколова, "Очарование", А. Османов, "Мэри Поппинс", С. Сярбей, "Ах, эти сладости";

в средней группе (13—17 лет) — Н. Мурадова, "Вдохновение", А. Иванова, "Нежинка", Д. Юнусова, "Мак";

от 18 лет и старше — Л. В. Тихоненко, коллекция "Полёт фантазии", Е. Бабенко, коллекция "Времена года", В. В. Ступников, "Мартовское утро".

Специальный приз присуждён И. И. Борисенко за композицию "Чудесные кружева".

Ольга Мамаева, преподаватель школы искусств.

В рамках празднования юбилея Сургутского района 1 марта в Фёдоровской детской школе искусств состоялась встреча с самыми маленькими жителями посёлка.

Сказочные феи—художницы — преподаватели отделения изобразительного искусства Ольга Юрьевна Мамаева и Анастасия Владимировна Наумова — тепло встретили воспитанников детских садов "Танюша" и "Берёзка" в стенах школы. Маленьким гостям предложили окунуться в волшебную сказку, знакомство с которой началось со страны под загадочным названием "Рисовандия". С интересом путешествуя по выставочному залу, дошколята познакомились с ярким Городом красок, с загадочным Королевством поделок и другими удивительными странами: Пейзаж, Портрет, Натюрморт, Батик, Витраж. Волшебная галерея города экспонировалась разнообразными творческими работами учащихся.

Продолжая путешествие, гости отправились на день рождения. Дети были удивлены, что их малая Родина — Сургутский район — отмечает своё 90—летие. Добрые феи рассказали дошколятам о коренных жителях — ханты и манси, сокровищах недр — нефти и газе, интересных людях района. Малыши познакомились с 13 территориями. Лямино звучало нотами "ля", "ми". С теплом и снегом ас-

СКАЗОЧНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ



социровались Солнечный и Белый Яр, с пением птиц — Угуг, с хищным животным — Барсово. Звонким северным аккордом звучали Русскинская, Лянтор, Ульт—Ягун, Нижнесор-

тымский, Тундрино и другие. По стране именинника малыши путешествовали разными видами транспорта: из одного пункта в другой они добирались то на машине, то по реке на лод-

ке, в зимнее время по зимнику. А куда—то можно было добраться только на вертолёте.

Затем наступил самый долгожданный момент. Дорогих гостей гласили в мастерскую Поделкина. Просторный класс, школьная доска, на стенах — творческие работы учащихся, на тумбах — учебные натюрморты, на партах — художественные материалы и инструменты. Дошколятам предстояло распечатать объёмную заготовку—подвеску в форме бабочки и колокольчика. Задание фей детям очень понравилось, и они с желанием принялись за дело. Овладевая техническими приёмами росписи, используя все цвета радуги, юные умельцы выполнили удивительные красочные изделия, которые надели на себя, словно маленький оберег. По народным поверьям, бабочки символизируют всё лучшее в жизни человека, а колокольчики — это символ любви, честности и покорности.

Пройдёт год, за ним ещё, дошколята пойдут в первый класс, окончат школу, приобретут профессию... И хочется надеяться, они — молодое поколение — будут бережно хранить и приумножать богатое наследие Сургутского района новыми открытиями и достижениями.

Андрей Мамаев, преподаватель школы искусств.

"Серебряная карусель" — смотр—конкурс художественной самодеятельности для пожилых граждан района — тринадцатый раз проходил в Белом Яру. Ветераны—пенсионеры Фёдоровского активно принимают участие в этом конкурсе каждый год. В этот раз конкурс состоялся 14 марта и был посвящён 90—летию Сургутского района.

Конкурс включал пять номинаций: народно—прикладное творчество, визитная карточка, хореографическое искусство, квартет и хоровые ансамбли. Наша команда участвовала во всех номинациях.

С определёнными трудностями проходила подготовка башкирского танца "Ак кошлар", что в переводе означает "Белые лебеди", руководитель — культурный организатор КЦСОН "Содействие" Ступникова А. Д. Все участники танцевального коллектива совместно с сотрудниками филиала комплексного центра, а также активистами—пенсионерами своими руками шили костюмы для танца. Почти каждый день проводились репетиции. Народно—прикладное творчество было представлено коллективной

СЕРЕБРЯНАЯ КАРУСЕЛЬ



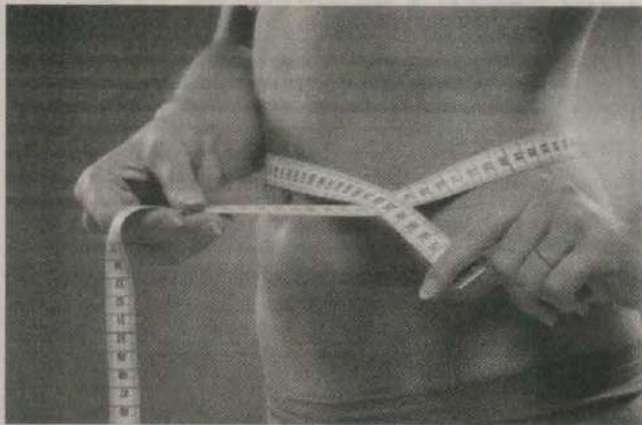
работой "Горжусь, район Сургутский, я тобою!", руководитель — инструктор по труду Романенко О. А.

Подготовка хора "Федоровчанка", квартета и визитной карточки "Интервью" проводилась в МАУК КДЦ "Премьер". Хор ветеранов "Федоровчанка" существует уже тринадцатый год. Первым руководителем был баянист КДЦ "Премьер" Завьялов Роман, который занимался с ним до 2009 года. В этом году наши пути снова сошлись. Совместный труд не прошёл впустую — он был вознаграждён вторым местом в районном конкурсе "Серебряная карусель", в котором приняли участие 13 коллективов со всего района.

Команда пенсионеров—федоровчан искренне благодарит за оказанную помощь и поддержку главу г. п. Фёдоровский Рудышина Николая Ульяновича, сотрудников МАУК КДЦ "Премьер". И особая благодарность — коллективу филиала КЦСОН "Содействие" за заботу, внимание и любовь к пожилым гражданам нашего поселения.

Вера Рычкова, председатель первичной ветеранской организации г. п. Фёдоровский

ГОТОВИМ ФИГУРУ К ЛЕТУ



Самое главное условие восстановления здорового обмена веществ, т. е. метаболизма, — это отказ от диет. Дело в том, что на обмен веществ губительно влияет прежде всего недостаток калорий, не получая необходимого количества энергии, организм переходит в режим сокращения расходов калорий и старается набрать как можно больше запасов в виде жировых отложений на случай голодовки. Именно поэтому категорически противопоказаны длительные жесткие диеты: обмен веществ просто "засыпает", и ты полнееешь от каждой лишней конфетки. Восстановить обмен веществ помогут наши советы. Однако для начала давайте разберемся с причинами и последствиями снижения метаболизма. Во-первых, это возраст. Уровень метаболизма с возрастом постепенно снижается из-за сокращения активности и уменьшения мышечной массы. После 30 лет происходит естественное замедление обмена веществ на 5—10%, а также потеря примерно 3,2 кг мышечной массы каждые десять лет, которые замещаются жировыми отложениями. Во-вторых, пол. У женщин уровень метаболизма ниже, чем у мужчин. Мужчины изначально имеют большую мышечную массу, а чем она больше, тем выше метаболизм. И, наконец, свое влияние оказывают физические нагрузки. Малоактивный образ жизни приводит к потере мышечной массы и, соответственно, к снижению сжигаемых калорий и откладыванию жира. Систематические тренировки, упражнения, основанные на силовых и аэробных нагрузках, повышают уровень метаболизма.

1. Ешь правильные жиры

Как бы ни боялись жиров те, кто сидит на диете, есть жиры нужно, однако не все и в ограниченном количестве. Употребление животных жиров необходимо свести к минимуму и постараться максимально заменить их полезными жирами с высоким содержанием омега-3 кислот. Они содержатся в морской рыбе, грецких орехах и растительных маслах (оливковом, льняном, кунжутном, соевом). Помимо многочисленных полезных для здоровья свойств, такие жиры регулируют уровень лептина — гормона, отвечающего за обмен веществ.

2. Пей воду, и побольше!

Наш организм на 70% состоит из воды, и ни одна химическая реакция в нем не может происходить без ее участия. Обмен веществ в этом плане не исключение, поэтому чтобы поддерживать его в состоянии постоянной активности, нужно пить достаточно (принято считать, что для взрослого человека достаточным является 1,5—2 литра в день) чистой воды. Еще один полезный совет: каждое утро выпивай натощак стакан воды комнатной температуры. Таким образом ты запустишь обменные процессы в организме.

3. Прогулки на свежем воздухе

Один час пеших прогулок в день — твой минимум. При этом, чтобы наравне с приятной физической нагрузкой насытить организм кислородом (который, кстати, также играет очень важную роль в обменных процессах), старайся гулять не вдоль проезжей части или в глухих дворах, а в более чистых от выхлопных газов парковых зонах. На выходных выбирайся за город на природу.

4. Здоровый сон

Глубокий, спокойный сон длительностью не менее 8 часов обладает омолаживающим и оздоравливающим эффектом. Также во время сна активно вырабатывается гормон роста соматропин, который препятствует отложению жира, способствует сгоранию жировых клеток и положительно влияет на обмен веществ в целом.

5. Аэробные нагрузки

Активные аэробные упражнения (бег, быстрая ходьба, велосипед, ролики, лыжи и др.) ускоряют обмен веществ. Причем происходит это не только во время тренировки, но и в течение 2—3 часов после нее. Таким образом, после занятий ты можешь либо ограничиться легким ужином, чтобы сбросить вес, либо позволить себе съесть любимое лакомство без ущерба для фигуры. Разогретый аэробными нагрузками обмен веществ переварит все (в разумных пределах, конечно).

6. Ешь часто и маленькими порциями

Еще раз обрати внимание на это очень важное правило! Большие перерывы между приемами пищи замедляют обмен веществ, а вот питание каждые 2—3 часа маленькими порциями, наоборот, заставляет наш обмен веществ постоянно находиться "в тонусе".

7. Ограничь продукты, нарушающие метаболизм

Переедание, как и недоедание, негативно сказывается на обмене веществ. Но кроме количества пищи, необходимо следить и за ее качеством. Особенно следует ограничить продукты с высоким содержанием животных жиров, простых углеводов (сладости, выпечка), химических добавок, консервантов и усилителей вкуса — все они негативно влияют на метаболизм и вызывают ожирение.

8. Ешь продукты, богатые йодом

Щитовидная железа вырабатывает гормоны, непосредственно влияющие на обмен веществ. И, наверное, все знают, что для нормального функционирования щитовидной железы нам необходим йод. Поэтому обязательно включи в свой рацион либо продукты, богатые йодом (морская капуста, йодированная соль, морепродукты, морская рыба), либо принимай йод в виде специальных пищевых добавок.

9. Больше витаминов!

Ешь больше свежих плодов: насытив свое тело необходимыми витаминами и микроэлементами, ты сможешь всем органам и процессам своего организма работать слаженно и эффективно. В обмене веществ витаминам отводится важнейшая роль, поэтому без них похудеть без вреда для здоровья не получится!

10. Нет алкоголю!

Алкоголь негативно влияет на обмен веществ в организме, равно как и на нашу силу воли. Поэтому сократи количество употребляемых спиртных напитков до минимума, ограничиваясь парой бокалов сухого вина в неделю.

11. Ешь белки и сложные углеводы

Чем дольше переваривается съеденная нами пища, тем активнее работает обмен веществ, тем дольше мы остаемся сытыми, а следовательно — едим меньше. Поэтому в своем рационе смело делай упор на белки (белое мясо, творог, бобовые, молочные продукты) и сложные углеводы (крупы, цельнозерновой хлеб).

12. Занимайся сексом

Секс — прекрасное лекарство не только от головной боли, но и от нарушений обмена веществ. Занимаясь сексом, ты наполняешь организм кислородом, кроме того, это и еще и самая приятная аэробная тренировка из всех!

13. Введи в рацион продукты, улучшающие обмен веществ

Молочные продукты являются очень мощным стимулятором обмена веществ. Такой эффект происходит благодаря высокому содержанию в них кальция. Грейпфруты, лимоны, мандарины, и другие цитрусовые являются сильным природным стимулятором обмена веществ, благодаря уникальному набору витаминов, микроэлементов, фруктовых кислот и клетчатки.

Продукты, содержащие высокое количество белка (постное мясо, рыба, курица), идеальны для ускорения метаболизма. Белок достаточно трудно усваивается. Это значит, что организм вынужден прилагать больше усилий, чем обычно, чтобы переварить белок.

Яблоко не только очень полезный фрукт, но и плод, ускоряющий обмен веществ в организме. Груши содержат мало сахара и много клетчатки, а это означает, что ты будешь сжигать жир быстрее и повысишь свою метаболическую активность, а также съешь "до свидания" запорам. Красный и желтый болгарский перец — это отличная закуска и один из главных компонентов в здоровом и вкусном овощном салате. Перец сжигает жиры, увеличивает метаболизм, а также обладает противораковыми свойствами.

В орехах много натурального белка, пол и ненасыщенных жирных кислот и разных редких микроэлементов. Орехи дают чувство насыщения на долгое время, их легко носить с собой в качестве здорового перекуса. Но не увлекайся, ведь они очень калорийны!

14. Насыть свой организм кальцием

Как правило, после диеты рекомендуется есть больше творога. Почему? Дело в том, что в твороге содержится много кальция, а именно он ответственен за поступление питательных веществ в клетки организма, поскольку является настоящей движущей силой метаболизма. Кроме творога большое количество кальция содержат другие молочные продукты, рыба, миндаль и кунжут.

15. Силовые упражнения

Даже в состоянии покоя мышечная масса продолжает сжигать калории. Собственно, поддержание здоровой мышечной массы и есть главная задача обмена веществ. И метаболизм тем активнее, чем больше мышечной ткани в твоём организме.

16. Практикуй контрастный душ

Подстегнуть метаболизм после пробуждения и настроить его на активную работу поможет контрастный душ. Начи с небольших перепадов температуры, чередуя горячую и прохладную воду каждые 20—30 секунд. Повтори 2—3 раза. Постепенно увеличивай температурный контраст. Так ты не только нормализуешь обмен веществ, но и укрепишь иммунитет и сердечно-сосудистую систему.

17. Не забывай о массаже

Интенсивный массаж улучшает кровообращение и стимулирует обмен веществ в организме. Ты можешь посетить профессионального массажиста, который разомнет тебя как следует, или заняться домашним самомассажем. Регулярно массируя проблемные участки тела, ты сможешь активировать обменные процессы в подкожных жировых отложениях и избавиться от целлюлита.

18. Баня или сауна

Высокая температура активно воздействует на скорость обменных процессов в организме, поэтому старайся посещать баню или сауну один раз в неделю. К тому же парилка полезна и для кожи. Обязательно следи за своим самочувствием: метаболизм ускоряется не от длительного воздействия высоких температур, а от регулярности посещений бани.

19. Используй специи

Некоторые специи, например карри, ускоряют обмен веществ, так что это еще один повод полюбить индийскую кухню! Используй тмин, кориандр, укроп, фенхель и другие специи по своему вкусу. Однако с карри, куркумой и чили стоит быть более осторожной: хотя они и эффективны в похудении, но достаточно агрессивны на вкус — руководствуйся чувством меры, чтобы не обернуть пользу во вред. Покупая приправы, выбирай самые свежие. В продаже уже появились специи этого года.

20. Ешь отруби

Отруби состоят из клетчатки — особого волокнистого вещества, самого натурального очистителя нашего кишечника. Проходя по желудочно-кишечному тракту, клетчатка не переваривается и вместе с собой выводит остатки пищи, слизь и каловые камни, засоряющие кишечник. После такой чистки лучше усваиваются питательные вещества, обменные процессы ускоряются, и ты худеешь быстрее.

Материал подготовил Евгений Пичугин

КЕДРОВАЯ ФИТОБОЧКА

В современном мире проблема сохранения и восстановления здоровья, профилактики заболеваний остаётся актуальной, как и ранее. Несмотря на стремительное развитие медицины и фармакологии, мы всё чаще стараемся использовать для оздоровления целебную силу природы и давние традиции предков.



Использование кедровой мини-сауны — это экологически чистый метод лечения, известный ещё древним знахарям. Они ставили бочку (непреренно из кедрового дерева) с больным человеком на горячие камни, которые периодически поливались отварами целебных трав. Таким образом издавна лечили грудную жабу, прострелы в спине и шейные болезни, суставные боли.

Что только не разрушает человеческий организм помимо времени — стрессы, малоподвижный образ жизни, алкоголь, табак, неправильное питание... И тогда на помощь приходит кедровая бочка.

Кедровая мини-сауна — уникальный способ оздоровления и профилактики. Комплексное воздействие чудодейственных свойств кедровых бочек, кедровых бальзамов и травяного чая приводит в состояние гармонии и равновесия всю жизнеобеспечивающую систему человека, даёт очевидный общеукрепляющий, тонизирующий, омолаживающий эффект.

Секрет целебного воздействия процедуры заключается в том, что под воздействием высоких температур древесины нагревается и выделяет вещества, которые активно вступают в борьбу с бактериями.

Проводимые наблюдения показали, что посещение кедровых бочек благотворно влияет на обмен веществ, дыхательные органы, улучшает подвижность позвоночника, суставов, уменьшает боль и воспаление, тренирует сосуды, улучшает кровообращение. Особенно заметно влияет на фигуру женщины, делая её изящной, а кожу — упругой и шелковистой.

По статистике люди, посещающие кедровые бочки, отличаются хорошим здоровьем.

Материал подготовил Евгений Пичугин.

Банно-оздоровительный комплекс «Алёнка»

п. Фёдоровский, ул. Строителей 13/1 тел.: 8 912 903 51 81

- ★ Общественная баня
- ★ Сауна
- ★ Кедровая бочка
- ★ Массаж
- ★ Грязелечение
- ★ Фитобар
- ★ ЛФК

Новости от ИФНС

О НАЛОГОВОЙ ДЕКЛАРАЦИИ

В соответствии со статьёй 228 Налогового кодекса Российской Федерации (далее — Налоговый кодекс) граждане, получившие доходы от продажи личного имущества, обязаны самостоятельно исчислить суммы налога, подлежащие уплате, в бюджет, а также представить в налоговый орган по месту своего учёта (месту жительства) соответствующую налоговую декларацию.

Между тем, статьёй 210 Налогового кодекса Российской Федерации определено, что лица, уплачивающие налог, имеют право на вычеты, в том числе и имущественные.

К недвижимому имуществу, при продаже которого можно применить имущественный вычет, относятся жилые дома, квартиры, комнаты, включая приватизированные жилые помещения, дачи, садовые домики, земельные участки, а также доли в указанном имуществе (пп.1 п.1 ст.220 Налогового кодекса).

К иному имуществу относятся, в частности, автомобили, нежилые помещения, гаражи.

При продаже недвижимого имущества, находившегося в собственности налогоплательщика менее трёх лет, налогоплательщик с суммы, превышающей 1 млн рублей (абз.1 п.1 п.1 ст.220 Налогового кодекса), уплачивает 13% от суммы, полученной им при продаже.

При продаже иного имущества, находившегося в собственности налогоплательщика менее трёх лет, налогоплательщик с суммы, превышающей 250 тыс. рублей (при продаже иного имущества с 01.01.2010) (абз.1 п.1 п.1 ст.220 Налогового кодекса), уплачивает 13% от суммы, полученной им при продаже.

При продаже недвижимого и иного имущества, находившегося в собственности менее трёх лет, налогоплательщик обязан представить налоговую декларацию по налогу на доходы физических лиц по форме 3—НДФЛ.

Срок представления декларации по налогу на доходы физических лиц по форме 3—НДФЛ за 2012 год — 01.01.2013 по 30.04.2013 года.

ВЫСТАВКА-ПРОДАЖА
ОЛИМП
МОДЫ
 г. Воронеж
КУРТКИ
ПУХОВИКИ
ПАЛЬТО
ПЛАЩИ

30-31 МАРТА
КДЦ «ПРЕМЬЕР»



Свою версию происхождения челябинского метеорита выдвинули акушеры - они заявили, что это челябинский аист принес настоящего челябинского мужика.

Если жизнь на Марсе? Конфискуют ли кипрские банки офшорные капиталы? Оба этих вопроса одинаково интересны обычному россиянину.

Зима не закончится, пока все не выбросят ёлки!

Школьный выпускной с каждым годом становится всё больше похожим на День десантника.

После выходных трудно только первые пять дней.

- А мой портрет будет действительно прекрасным?
 - Конечно. Вы себя даже не узнаете.

Инженер Сидоров страдал запорами, и поэтому был очень начитанным.

Каждый с похмелья желает знать, где стоит кефир.

Соперницы коварней нет, чем безлимитный Интернет.

Авиа-лестница	Лодка с мотором	Брат ветки			Кино-мгнове-ные	Мера информации		Испыта-тель Ту-144	Шлягер	Разруше-ние мате-риала
	Часть лица	Ладож-ский лосось		Род морского рака	Буква плотно-сти					
		Отбор-ные войска						Эсперан-то	Жидкая пшенка	Цирко-вой шест
	Персо-наж "Отелло"	Город в Эстонии	Послед-няя трапеза	Лесной пасечник					Итальян-ский фюрер	
					Т Р О М Б	Ж О Б Е Л И С К	Ц С Ф Т	Живот-ное для ярма		
					У Щ Е Р Б	В А Н	А Х И Л Л			
					Е	Б А К К А	Р А			
Шаро-видные бактерии	Портняж-ный термин	Сумка фотогра-фа			Т И Г Р	О Т В Е Т	Б У Я Н			Плаваю-щая колочка
					И Д У	О П У	В В Х			
					С Т О Л Б	Р	П Л А Х А			
					С У Т К И	И	У	Писто-лет-пулемет	Египет-ский бог	
					И О Г	И Т О	А Н И			
					Б А Л Л А Т А	М	М И С			
Курорт в Канаде	Простав-ка к телефону				У	О Д Р	Э Н А Р М Я К			Телеви-дение
					Т	Н А У М	Н Ю Н И Г			Шахмат-ная ситуация
					У Т Ю Г	Б О А	Т З О Б			
					З	Л К А Д Р	Н О О			
			Мать народа иго		П Н У	А К А	С Б О Й	Мать богов	Вздор, чепуха	
					Л А К М Е	А Р Б И Т Р	Б			
					Я Н А	Р Д О	У Ф А			
					С	И А С А	Б А Р С У К			
Мусуль-манский богослов	Вздор, ложь			Мыс на о. Хонсю	Волшеб-ник, чародей					Уязвлен-ный в пятку
		Специ-альность врача		Род пальм	... Линд-gren					
	Приток Оки	Хими-ческая посуда					...-24 (самолет)	Гречес-кая буква		Замуж-ная шведка
	Приток Витима	Гибрид кобылы и осла	Ниша в стене	Город и порт в Финляндии	Единица площади	Мяч вне игры				
				Древний историк				Укрепле-ние (воен.)	Шахтный лифт	Отмен-ные манеры
	Баян... (г. в Мон-голии)			Друг у испанцев	Населен-ный пункт в Китае			Жена раджи		
Вяз шерша-вый				Яблоч-ный пирог	Шарики из мамалыги	Рыбо-ловная снасть			Озеро на западе Карелин	Обычное имя в таборе
Одно-горбый верблюд	Узелко-вое письмо					НЛО		Русское жен. имя		
Галдеж	Порода собак				Поклон-ник			Детский театр		
	Воору-женные силы							Амери-канский хорь		

ГОРОСКОП с 25 марта по 31 марта

ОВЕН (21.03-20.04).
 Эта неделя дает вам шанс перевернуть свою жизнь, сменить направление деятельности или пересмотреть отношения с партнерами. Вы будете настроены решительно, но главное — не допускайте эмоциональных перегрузок. В понедельник и вторник формируются тенденции на месяц вперед. Уединиться не следует — это благоприятное время, чтобы прийти к определенности в близких отношениях и обсудить планы с коллегами.
 Благоприятные дни: 25, 27; неблагоприятные: 26.

ТЕЛЕЦ (21.04-21.05).
 Во вторник в ваших финансовых перспективах могут появиться новые тенденции. Траты пока лучше свести к минимуму и сосредоточиться на вопросах заработка. Возможны неожиданные предложения. Но принять можно только те из них, что уже имели место раньше, и по каким-то причинам сотрудничество не сложилось. В среду и четверг будьте осторожнее в поездках, берегите материальные ценности.
 Благоприятные дни: 27, 28; неблагоприятные: 30.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05-21.06).
 В этот период более глубоко будут прорабатываться сексуальные вопросы, повышение чувства моральной ответственности из убеждений, а не из-за стыдливости приведет к нормальным сексуальным отношениям. Период зрелости, благо-разумия и доброты, он будет способствовать, прежде всего, преодолению возрастной разности в любовных отношениях, так как уровень межличностных отношений зависит в меньшей степени от сексуальных потребностей, чем от потребностей гармонии и уравновешенности.
 Благоприятные дни: 25, 28; неблагоприятные: 31.

РАК (22.06-22.07).
 Ваш энтузиазм в карьерных вопросах несколько поутихнет, и больше времени вы сможете уделить дому и близким. Это подходящее время для генеральных уборок, небольших ремонтов, наведения порядка. Заботы, разделенные с членами семьи, помогут пережить стрессовые ситуации, связанные с основной работой. В ближайшее время вам не обязательно проявлять деловую активность — многие вопросы решатся без вашего участия.
 Благоприятные дни: 27, 28; неблагоприятные: 29.

ЛЕВ (23.07-23.08).
 Творческий подход поможет вам найти выход из затруднительных ситуаций, которые могут возникнуть с середины недели. Правила игры будут меняться неумолимо, но свойственный вам психологизм и умение держать паузу помогут разгадать интриги конкурентов и соперников. У неженатых Львов появится тяга к новым развлечениям и увлечениям. Любовь становится одной из приоритетных тем. Может вернуться старое чувство или в уже сложившихся отношениях наметится новый настрой.
 Благоприятные дни: 26; неблагоприятные: 25.

ДЕВА (24.08-23.09).
 Изыскство в выражении ваших интересов, мнения и идей поможет вам в деловом общении. Вы больше склонны к пониманию интересов и чувств других людей. Хороший период для составления корреспонденции и ведения переговоров, обсуждения, конференций, для составления и подписания важных документов и контрактов. Прибыль в некоторых сферах бизнеса. Возможны удачные короткие деловые поездки, получение приятных известий.
 Благоприятные дни: 26, 31; неблагоприятные: 27.

ВЕСЫ (24.09-23.10).
 Какие-то из значимых для вас отношений дадут трещину. Возможны конфликты по самым неожиданным поводам, раскрытие тайн, расставания. Но сдерживать ничего нельзя — произойдет только то, что назрело и должно произойти. Точно так же в вашу жизнь может вернуться человек, с которым вы расстались, но тема оказалась неисчерпанной. В четверг может ощущаться усталость, желание снизить нагрузку на работе и больше внимания уделить своим личным отношениям, семье и любимому человеку.
 Благоприятные дни: 26, 28; неблагоприятные: 31.

СКОРПИОН (24.10-22.11).
 Это один из тех периодов, когда в жизни начинает происходить много странного, почти мистических событий. Меняется ритм деятельности. Теперь больше времени желательно проводить в одиночестве, а в работу вносить больше творческих аспектов и фантазии. В понедельник и вторник не стоит торопиться с нововведениями. За эту неделю произойдет много нового, что заставит откорректировать планы, и возможно, вернуться к ранее отложенным делам и проектам.
 Благоприятные дни: 28, 30; неблагоприятные: 25.

СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12).
 Неожиданные известия придут издалека. Возможны поездки, командировки, активизация переговоров с зарубежными партнерами. Особенно по вопросам, которые уже обсуждались раньше, но по каким-либо причинам были отложены. Со вторника можно приступать к новым делам или заниматься вопросами образования. Это хорошая возможность записаться на курсы, о которых вы давно мечтали.
 Благоприятные дни: 27, 28; неблагоприятные: 25.

КОЗЕРОГ (22.12-20.01).
 Разнообразие впечатлений на этой неделе вам гарантировано. Во вторник может произойти что-то неординарное на работе или придется столкнуться с непредвиденными препятствиями в делах. Сейчас вам придется адаптироваться к новым правилам игры. Далеко не все теперь зависит от вашего желания. Придется умерить расходы и некоторое время терпеливо справиться с грузом обязанностей.
 Благоприятные дни: 26, 27; неблагоприятные: 30.

ВОДОЛЕЙ (21.01-19.02).
 Вы будете комфортно чувствовать себя в уединении, занимаясь привычной деятельностью. Но вряд ли удастся на этой неделе сохранить стабильность в делах и внутреннее равновесие. Придется переключиться на внеочередную работу. Новые идеи и предложения могут изначально вызвать протест, но не торопитесь сразу отвечать отказом. Дайте ситуации проявиться, а себе оставьте время подумать.
 Благоприятные дни: 29, 30; неблагоприятные: 25.

РЫБЫ (20.02-20.03).
 На этой неделе произойдет резкий поворот событий, словно что-то остановит вас в стремительном движении — и заставит двигаться в новом направлении. Со вторника нужно будет заново сориентироваться в том, чем вы заняты, и пересмотреть свои планы и обязанности. Непредсказуемость всего происходящего требует быстрой реакции и конструктивного подхода с вашей стороны. В среду будьте особенно внимательны, не давайте своим чувствам беспрепятственно проявляться под влиянием настроения.
 Благоприятные дни: 28; неблагоприятные: 31.