

СОВЕТСКОЕ ПРИАНГАРЬЕ

1995
18 ИЮЛЯ
ВТОРНИК
86 (7846)

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ
ГАЗЕТА
КЕЖЕМСКОГО РАЙОНА
ИЗДАЕТСЯ
С МАЯ 1936 г.

Новости

РЕМОНТ, НО ТОЛЬКО «КОСМЕТИЧЕСКИЙ»

Ремонты бывают разные: и капитальные, и текущие, и даже косметические. Красное слово «косметика», а за ним всего лишь скромная побелка да покраска хотя бы на один ряд, как в народе говорят — «гиль смэхнуть».

Этим сегодня и занимаются в Кодинской средней школе № 4, потому как на большее не нашлось финансов. Как объяснила директор школы И. М. Редкина, по смете они ожидали на текущий ремонт этого года 250 млн. рублей, но выделили всего 45. Вот и пришлось по одежке протягивать ножки.

Благо, что многие организации и службы города с пониманием относятся к нуждам школы — помогают кто чем может за умеренную плату, чтобы закончить покраску и побелку школьных классов и кабинетов к 1 августа.

И все же тревога Ирины Михайловны понятна: из года в год повторяющаяся косметика — не то иное, как латание дыр. А такое здание, которому нет аналогов, пожалуй, во всем крае, требует к себе более серьезного внимания и в первую очередь хорошего полноценного ремонта.

ВСТРЕЧНАЯ ТОРГОВЛЯ НА СЕЛЕ

Уже около двух лет при акционерном коммерческом предприятии «Милосердие» существует Ярковский сельскохозяйственный участок, руководит которым Николай Михайлович Рукусов. Но совсем недавно помимо своих основных забот — производство сельскохозяйственной продукции — этот участок организовал в Яркино приемно-закупочный пункт, который принимает от населения молоко взамен на товары широкого спроса.

Как сообщил руководитель акционерного предприятия «Милосердие» А. А. Каренч, приемно-закупочный пункт пришелся по душе сельчанам, остро переживавшим до этого нужду в сбыте скоропортящегося продукта. Теперь они еженедельно, к авиарейсу сдают «Милосердию» молоко взамен на продовольственные и промышленные товары. Здесь же открыт и своеобразный стол заказов от населения на товары расширенного спроса.

Информации подготовлены
Л. ВАСИЛЬЕВЫМ.

ФОТОНОВОСТЬ



Сегодня, 18 июля государственная комиссия приняла в эксплуатацию фельдшерско-акушерский пункт в Яркино, где заведующий фельдшер Марина Александровна Малинина. ФАП снабжен всем необходимым для приема больных, диагностики и проведения лечебных процедур. С вводом в эксплуатацию нового, меди-

В Яркино — новый ФАП

цинского помещения решено сразу несколько проблем. В «дистанции» население Яркино получило возможность обратиться в любое время за

медицинской помощью, а медицинский работник (заведующая ФАПом) — добротную трехкомнатную квартиру во второй половине этого же дома.

На снимке: новый фельдшерско-акушерский пункт в Яркино.

Фото С. КАЙГОРОВОДА.

МЫ КМ ОЧЕНЬ БЛАГОДАРНЫ

1 сентября в Кодинской средней школе № 4 откроется филиал Красноярского инженерно-строительного института. Директор школы И. М. Редкина на встрече с выпускниками школ г. Кодинска 11 июля зачитала приказ о зачислении их студентами первого курса КИСИ и сообщила,

что в конце августа прибудет ректор инженерно-строительного института В. Д. Надеяев для вручения им студенческих билетов и посвящения их в студенты.

Оплата за обучение будет проходить в два этапа: в августе 95-го и в феврале 96-го по 500 тысяч рублей с учетом

инфляции. Оставшуюся часть расходов за обучение студенты оплачивают администрации района.

Такое событие в нашем городе стало возможным благодаря энтузиазму и энергии директора школы № 4 И. М. Редкиной и поддержке главы администрации В. Е. Говорского. Мы очень благодарны им за это.

Студенты первого курса КИСИ и их родители из г. Кодинска.

Экзамены стали „домашними“

С ОВСЕМ недавно прозвенел последний школьный звонок. Выпускники еще не успели забыть мелодию выпускного бала, как уже подступили новые тревоги и волнения по поводу определения своей дальнейшей судьбы. Еще несколько лет назад перед школьными выпускниками действительно были открыты все дороги: выбирать — не хочу, лишь постарайся с оптимальной вероятностью сплотиться свои желания и способности.

Сейчас на первый план выплывает тревожное словосочетание — материальные возможности. Для многих эти прославленные «возможности» играют решающую роль в выборе специальности. Самым близким к нам «культурным центром» является Красноярск.

Чтобы абитуриент добрался до него (и обратно) на самолете, нужно выложить из семейного бюджета только на дорогу 500 тысяч рублей. А сколько там будут стоить общежитие, гостиница, питание и другое — неизвестно. Теперь никто ничего бесплатно не делает — даже на оформление бумаг при сдаче документов в вуз требуются 5 тысяч рублей. Такой денежный расклад не каждой семье по карману.

Но слишком отчаиваться не нужно, безвыходных ситуаций не бывает. Управление народного образования Кежемского района уже на протяжении трех лет сотрудничает с высшими учебными заведениями г. Красноярска. В нынешнем году в Кодишке провели вступительные экзамены шесть

вузов: Красноярский государственный университет, технический, педагогический, аграрный университеты, технологическая академия и инженерно-строительный институт, чем избавили наших выпускников от поездки в Красноярск, а значит и от траты денег.

В качестве наглядного примера возьмем аграрный университет. Еще до выпускных, его выездные приемные комиссии провели вступительные экзамены по нескольким факультетам: экономическому, управлению бизнесом, эколого-технологическому, землеустроительному, ветеринарному, механическому и др.

[Окончание на 2-й стр.]

Из сводки РОВД о происшествиях

За сутки с 11 по 12 июля зарегистрировано 7 преступлений, в том числе 6 преступлений, из них 2 раскрыты. По подозрению в совершении преступлений задержано 5 несовершеннолетних. По линии ГАИ выявлено 21 нарушение ПДД.

Возбуждено уголовное дело по заявлению гр. К. о краже из данного домика д. Сыромотово японской стереоаппаратуры «Осака». Ущерб составил 230 тыс. рублей.

В одном из складов УИТК путем поджога похищены товарно-материальные ценности — обои, замки и т. д. Проведена проверка, установлено 5 несовершеннолетних, совершивших кражу.

За следующие сутки, с 12 по 13 июля зарегистрировано 3 преступления. В том числе: из квартиры гр. В. (г. Кодинок) ночью похищены 5 млн. рублей. Возбуждено уголовное дело.

Охрану общественного порядка осуществляли наряды ППС, ДПС ГАИ, ОВО в количестве 13 человек. По линии ГАИ составлено 16 протоколов, в том числе 7 — за управление транспортом в нетрезвом состоянии.

За сутки с 13 по 14 июля зарегистрировано 6 происшествий, раскрыто 2. По подозрению в совершении преступлений задержано три человека. По линии ДПС ГАИ выявлено 28 нарушений ПДД.

Возбуждено уголовное дело по заявлению гр. З. из Недокоры о том, что у него была украдена лодка «Обь».

Из квартиры жительницы г. Кодинска К. путем свободного доступа были похищены золотые серьги стоимостью в 600 тыс. руб. Серьги найдены, возвращены.

Были в эти сутки и пожары. 13-го горел деревянный частный сарай, 14-го ночью — дачный домик в кооперативе «Луна». Проводится проверка.

ВНИМАНИЕ, ПОИСКИ

МО РФ сообщает, что наш земляк младший лейтенант БРЮХАНОВ Иван Павлович 1922 г. р. занесен в списки погибших и захороненных в братской могиле с Глазуново (Сольмо-2) Каргавского сельского района Миченского района Орловской области.

Л. ХОМЕНКО,
военный комиссар
Кежемского района.

ЭКЗАМЕНЫ СТАЛИ „ДОМАШНИМИ“

[Окончание. Начало в 1-й стр.]
11 июля в Кадиске прошел последний из всех факультетов аграрного университета, декан экономического факультета В. К. Шадрин и провел с абитуриентами собеседование, дав 18-ти из 20-ти рекомендации для прохождения по общему конкурсу.
Что еще дают эти выездные комиссии, кроме освобождения от определенных денежных затрат? Возможность проплетировать основные экзамены, которые начались 15 июля. Если выпускник весной не набрал необходимое количество баллов, то может попробовать пересдать экзамены общим порядком в июле или поступить в другой вуз. Некоторые из ребят успешно прошли экзамены сразу в несколько институтов, чтобы не

верняка знать, куда-нибудь да поступили. Например, Дима Керкухов попытал связаться сразу и в КИСИ, и в технологической академии, и в аграрном университете.
Университету также выгодно рассылать по краю свои выездные комиссии для того, чтобы привлечь к обучению молодежь на местах, близкую к земле, относительно разбирающуюся в проблемах села, животноводства и земледелия, и которая в перспективе вернется назад. В нашем районе не хватает вообще специалистов с высшим образованием. По словам начальника руно В. В. Умрихина, сельские школы всегда нуждались в учителях. Но выпускников педагогических вузов не заманишь туда ни чем, и миллионы тоже. Испектор руно Н. Г. Терещенкова ездила в Красноярск,

встречалась почти с двухстами студентами, приглашала их работать в наш район после окончания института, но никто не откликнулся на предложение, хоть администрация и поощляла каждого молодому специалисту в течение трех лет выплатить 10 миллионов помимо зарплаты. Понятно, что никто не захотел ехать в вымирающие села Кежемского района. В сельском хозяйстве положение с кадрами ничуть не лучше.
Вроде бы все ничего: и овощи сыты, и овцы целы — выездные комиссии к нам приезжали, экзамены шли своим чередом, работники руно трудились, не покладая рук на ортаказационной «нише» — сколько смогли, столько и воспроизносили поблжек для абитуриентов нашего района. И вдруг, словно гром среди ясного неба, так сказать «под занавес», приходит от ректора аграрного университета депеша из администрации: мол, давайте, господа хорошие, выписывайте на каждого своего студента 2 миллиона по

квоте. А всего таких квот дается нашему району 20. Суть этих квот состоит в том, что кто-либо платит за студента (администрация или руно), а студент этот после окончания вуза обязуется вернуться и отработать эти деньги в течение 5 лет. В принципе, идея заключилась таким образом: квалифицированных специалистов нелегко, вот только кому за это придется расплачиваться? По словам В. К. Шадрина, 28 районных администраций Красноярского края уже согласны платить по квотам, согласилась администрация и нашего района.
Неожиданность этих квот очевидна. В. В. Умрихин назвал такой поворот событий непорядочным, т. к. при заключении договоров с вузами ни о каких квотах речи не было. В нынешнем году в аграрном университете уже сейчас кон-

курс три человека на место и все благодаря приему экзаменов при выезде по краю. А совсем недавно был сплошной недобор. На 15 процентов повысилось количество ребят, поступивших в университет сразу после окончания школы. При зачислении предпочтение отдается сельским выпускникам.
Из 163 выпускников Кежемского района, выехавших счастье на выездных комиссиях, ориентировочно 90 будут зачислены на конкурс по результатам экзаменов в высшие учебные заведения. Несмотря ни на какие сложности и трудности, ежегодно масса молодых людей заканчивает школы, поступает в вузы, техникумы и училища. Несмотря ни на что.

В. Виноградова.

В СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОМ ЦЕХЕ УАТ

Подсобное хозяйство, помочь бы ему

Каламбур какой-то: хозяйство, которое создано помогать, вдруг само помощи просит. И все-таки давайте проследим за деятельностью одного из них, что в десятки минут езды от конторы управления автомобильного транспорта и принадлежит этому предприятию.

А НАЧАЛОСЬ ВСЕ пять с лишним лет назад. Тогда многие более-менее солидные предприятия останавливали свой взгляд на землице-матушке, обещавшей хорошую добавку в продовольственную корзину рабочих. Не хуже других тогда оказались и авторанспортники. Присмотрели место недалеко, на берегу рукотворного водоема километрах в пяти от пионербазы и, не мешкая, приступили к строительству свинарника да теплицы.

Оригинальное решение, а если хотите, — проект, этих помещений, автором которых был нынешний бригадир подхоза А. А. Белоус, одобрили тогда все. Свинарник на столголо был выполнен в виде громадной крытой траншеи в грунте, а на перекрытии площадью в 300 квадратных метров разместились теплица. Здесь же соорудили кормушки и автопоилки электроконтrollable. Весь этот животноводско-тепличный комплекс и площадь занял небольшую и, главное, все рабочие места сосредоточил на небольшом пространстве. А это особенно важно, если учесть, что на подсобном постоянно трудятся только четыре человека.

Вспоминая то время, Александр Александрович Белоус особо отмечает настроение людей.

— Каждый был при деле и работал действительно с огоньком. Верили как-то все в задуманное. Да и не верить было трудно. Рабочий силы на предприятии на случай строительства или монтажа — достаточно, техника — в любое время, стройматериалы и всякие там механизмы тогда еще добывались без особых проблем. А главное — была земля, ее нам выделили 500 гектаров, и люди, решившие связать себя с сельским хозяйством.

Слушавшь сегодня такие речи и с трудом веришь, что за какие-то пять лет все так круто изменилось. Действительно, подсобное хозяйство УАТ сейчас располагает 300 гектарами земельных угодий, но только 120 из них в деле. Успели в лучшие времена превратить их в пашню. Остальные пока что значатся за хозяйством и ждут своей очереди.

В 1990 году на подсобном в первую очередь взялись за свиноводство. Опрысканная спелая и она быстро завелась о себя. Как-никак поголовье доходило до двухсот свиней. На убой по осени сдавали всех за исключением отобранного в зиму молодняка да небольшого количества свиноматок. Выращенное мясо реализовывало у себя на предприятии по цене в несколько раз ниже рыночной. На своем подсоб-

ном работники УАТ по желанию могли купить поросенка не откормив в личном хозяйстве... Оценив первые результаты, в коллективе стали поговаривать о расширении своего хозяйства. И решили параллельно со свиноводством содержать небольшую молочную группу коров и бычков на откорме: молоко направлять рабочим с вредными условиями труда (электросварщики, медики, аккумуляторщики), а мясо — также к столу авторанспортников.

И дело застало продвигалось. Изыскали средства и закупили для начала несколько стельных ителей черно-пестрой породы, приспособили помещения, засеяли многолетние. Вместе с дикорастущими получили хорошие сенокосы на 60 гектарах.

В это же время начали строить типовой свинарник, в котором предусматривались все, что необходимо в процессе со-

держания поголовья. На строительстве тогда трудились все свободные рабочие гаража, мастеровских и т. д. Не брезговали и штрафниками, очутившимися за разные провинности «не за рулем».
Обо всем об этом мне на одном дыхании поведал бригадир А. А. Белоус. О том же самом, еще до приезда на подсобное, рассказал и директор авторанспортного предприятия Дмитрий Владимирович Мельник. Разговор в ретроспективе ласкал слух. Предприятие знало, что вкладывает деньги в прибыльное дело и на свое подсобное хозяйство смотрели уже, как на перспективный продовольственный цех.

Но настали дни перестройки, а следом — пещерного рынка времени, как-то разом разрушились и экономические, и даже чисто человеческие связи, появились долги, еще больше должились. Все требует «идеи вперед», а их

то как раз и нет, так как должники неплатежеспособные. Вот тогда и настали дни настоящего испытания для маленького подсобного хозяйства, как, между прочим, и для самого авторанспортного управления.

— Пришло кое-что пересмотреть в своем хозяйстве, — рассказал бригадир. — С людьми, правда, — дело решенное, не сокращались. Нам на сегодня и так меньше куда: я, Николай Иванович Сафронов, его жена Надежда Владимировна да их четвернадцатилетний сын Руслан. А вот поголовье как свинок, так и поросят, увеличивать пока не годится.

И объяснил, что из года в год все труднее стало с кормами. В этом году, например, в Братске за килограмм комбикормов платят 610 рублей. А пока завезут на место — все 700 получается. Поэтому еще два года назад из 120 имеющихся гектаров пашни 50

отдали подхозовцы под посев ячменя да пшеницы. Дробилку приобрели. Урожай многолетних трав также хорошей добанкой подкупили в рациие животных. Вот только молоко от своих буренок так и не дошло до цехов предприятия. Им сейчас выплавляют молоко, чтобы не запустить упитанности телят с малого возраста. О трудностях своих рабочие подсобного рассказывали в откровенные и не ищут виноватых в авторанспортном коллективе — не по адресу будет. И все же даже в грустных нотках нет-нет да промелькнет этакая жинкина веры в вот-вот скорое будущее. А то, что от них зависит, делается так.

Взять ту же теплицу. В ней с ранней весны выращивается рассада помидоров и капуста. Сейчас нужно для компоста — под рукой не оказалось, вот они, неумные трудолюбивые руки. Рассада здесь получается на славу, ее хватает продать и своим авторанспортникам и всем желающим. А от реализации опять же, хоть маля, но копейка. И она идет в общее дело подсобного, как и выручка от мяса и проданных частникам поросат.

Директор управления Дмитрий Владимирович в одной из бесед высказал довольно оптимистично, когда заговорили о перспективе подсобного хозяйства.

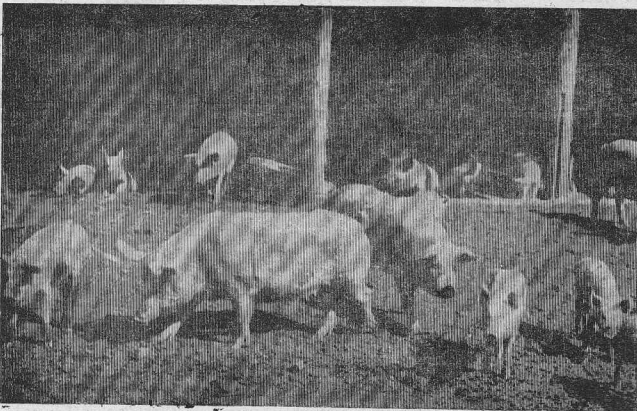
— Сворачивать начатое не собираемся. Слишком все дорого это нам досталось. Сейчас главная цель — пережить это лихое время. Любимыми, но будем все же стараться строить новые помещения для скота. При решении вопроса кормовой базы немедленно увеличиваем поголовье. И, при доведении числа свиных из откорме до 450—500 голов, выходя на самоокупаемость.

И, что характерно, это слова не только Директора. Их я слышал и от других людей того коллектива, а главное — их повторыли и рабочие подхоза. Мечты, скажете, маниловщина? А я бы не сказал, потому что видел этих людей в работе. Они трудятся и сегодня, когда, казалось бы, надо на все рукой махнуть. А вот эти люди верят. Они надеются и ждут, зная, что все трудности проходящие, и их хорошее начинание еще обязательно благополучно окунится.

Л. ВАСИЛЬЕВ.

На снимке: в наружном загоне свинарника «солнечные ванны».

Фото С. КАЙГОРОВОДА.



СВЕТСКИЙ САЛОН

„Мужчину делает женщина“

Мнение главного редактора знаменитого эротического журнала «Плакшбей» Хуго М. Кеффера, в 2000 году звездными его журналами станут толстые красоти, поскольку к этому времени сегодняшний идеал худощавой женщины совершенно выйдет из моды.

«Наша канона красоты претерпит настолько радикальную эволюцию, что в следующем веке толстухи станут новыми сексуальными символами, как это было в эпоху Рубенса», — заявляет Кеффер. Сейчас ему 68 лет, он один из самых крупных экспертов века по вопросам жизни женщин.

Интервью «СПИД-инфо» с популярной актрисой Натальей КРАЧКОВОЙ — для полных девушек.

— Я была худой только в очень раннем детстве, лет в 12. А когда стала формироваться в девушку, сразу появились округлые формы: большой бюст, широкие бедра. В общем, сразу стала эталонной пышкой. Меня это не смущало. Мне было удобно, а всем окружающим приятно. Я знала, что не суждено сыграть ни Татьяну, ни Джульетту, но мои роли всегда были комичными, веселыми и характерными. Мужчины на меня смотрели как на хорошенькую девушку. Мужики, что называются, из глаз брызгали. Сейчас признаю, что это неплохо. Да и тогда было неплохо, просто говорить об этом было нельзя.

Потом я вышла замуж. Расплавлена еще сильнее и опять чувствовала себя отличной. Комфортно.

Будем говорить прямо: женщины же все равно думает о себе (так уж создала нас Природа), а мужчины же полностью были аполитичны, весела.

Теперь я стала бабушкой, и, знаете, до сих пор мужчина на меня смотрит с определенным чудным «полюсом», что ли (смеется). И мне это нравится!

— Как Вы питаетесь?
— Ем с удовольствием, но выдерживаю Великий пост. Человек я верующий. Богу данное обещание исполнять строго. А до диеты позволяю себе все. Летом появляются фрукты и овощи, и лишней вес, который мешает двигаться, уходит.

— Для полных людей Вы можете быть примером для подражания своим оптимизмом. Где берете эту жизненную силу?
— Наверное, в себе самой. Жак — жена интеллекта. Военный человек. Рано погиб отец. Воспитывалась фактически без родителей, потому что мать — актриса. Я не только не осуждаю, я понимаю, как ей было тяжело остаться вдовой в 28 лет. Когда я вышла замуж, все вроде бы стало хорошо: появился сын, сложилась карьера. И вдруг уходит из жизни муж, а мне 50 лет. Вскоре умирает мама. Ну что может быть страшнее?

У сына своя семья. Странно оставаться одной. Но при этом каждый раз думаю: «Ну вот сейчас пройдет беда, и дальше пойдет веселая полоса». И я давно уже вяла себе за привычку помнить только хорошее. Есть такая поговорка: «Знаюте нас всесельми» Муж у меня был очень милый и веселый человек. Когда его хоронили, шел дождь, а на месте захоронения не упало ни капли. Выпестник сказал: «Хоронил святого человека». Сейчас я вспоминаю, что мой муж был улыбающимся и веселым.

По рождению я Стрелца, а родилась в год Тигра. В жизни я отжила Тигра. Может быть, и струю, но раз решила, буду идти до конца. Я

знала, что после моего выступления перед «Экспресс-камерой» в защиту Театра киноактера будет неприятности. Так и случилось. Были нехорошие звонки, Злупугавки. Но я пообщалась, и выступила. Я — Тигр, я — Стрелца! Запугивать меня нельзя!

— А чего Вы больше всего боитесь?

— Сглаза. Актриса ведь на виду. Мы открыты. Представьте себе человека, который пришел в театр с плохим настроением. Он сидит, смотрит на сцену и думает: «Черт, как ты нелепо!» Он думает о своем, а все отрицательные импульсы получает актер. А сколько может театр находиться в зале? Или с женой он поругался, она зудит под ухом, а он думает: «Да замолчите вы обо!» Я все понимаю. Он может, и нечего ничего плохого. Но боюсь.

— Вы светский человек? Как Вы отдыхаете?

— Нет. Я человек домашний. Люблю читать, вязать. И вообще проводить время дома в своем гнезде. Да и светского гостя, как такового, у нас в стране практически нет. Для меня светский отдых, когда собирается круг друзей, и не надо никому доказывать, что ты умнее соседа. Я люблю, чтобы собралась компания, поиграли в карты, взяли гитарку, спели. Вот такой отдых мне приятен.

— Есть ли какие-нибудь особенные детали в одежде, которые Вам всегда нравятся?

— Люблю бапкины. Везде. Бант обшuku, бант на груди. Считаю, что это очень женственно и красиво. Люблю отглаженные большие воротники. Люблю женственную моду для женщин и сугубо мужскую для мужчин. Я не представляю себе мужика в жабу, например. Мужина на балу, на вечере или на приеме должен быть в смокинге или даже во фраке, а женщина — в вечернем платье. Обязательно в длинном. Женщина должна быть загадкой для мужчины. Так создала нас Природа.

Мне никогда не нравился в женщинах излишний откровенность. Я не понимаю коротких юбок, безумной оголенности и откровенности. Женщина — это таинство. В юности я открывала грудь и плечи, но не больше. Правда, они у меня были красивые. Почему сейчас так много сексуальных отклонений? Я считаю лишь только от того, что мужчины неинтересно. И так все видно. Мне их даже жалко. Ну, слезки-палки, она идет, и у нее обтянуто все так, что лучше бы она шла раздетая!

— Вы сами принимали участие в том, что могло бы шокировать?

(Окончание на 4-й стр.)

НЕСМОТРЯ НА нашу трудную, неустойчивую жизнь, мне бы хотелось, чтобы люди оставались добрыми, спокойными, здоровыми, сильными и приветливыми. Я, как специалист в области физкультуры и спорта, тренер-преподаватель по образцовому, хочу одним людям напомнить, другим внушить значимость физических упражнений. Ведь на протяжении веков умы многих людей занимала мысль как стать красивым, здоровым, прожить долгую жизнь. За свою историю человечество пережило немало увлечений и разочарований, возлагая надежды на тот или иной эликсир молодости, здоровья, предлагаемый для борьбы со старостью и болезнями. И по мере того, как отвергались эти средства, росло значение физической культуры, которую еще девяти древней миллионы грецкой, китайской, индийской — считали важнейшим средством оздоровления. Движение, физический труд являются жизненно необходимостью человека, особенно в молодом возрасте. Органы и системы человеческого тела при правильно организованной работе укрепляются и совершенствуются, при чрезмерной и нерациональной работе ослабевают, а при длительном отсутствии движения или работы атрофируются. Вот почему важно соблюдать режим труда и отдыха, заниматься физкультурой.

Говорят, гиподинамия — болезнь века. Скорее всего, это так. Чтобы успешно бороться с ней, человеку весом в 70 кг необходимо тратить в день 1200—2000 килокалорий. Удовлетворить такую потребность в физической нагрузке не столь просто. Например, подобные затраты обеспечат бы пешеходная прогулка длительностью в 7 часов. Представьте, каждый день затрачивать уйму времени! Кто может позволить себе в такое время такую роскошь!

Что-то и немалым бег... Даже бег на месте увеличивает энергетические затраты по сравнению с ходьбой в 3—4 раза. Легкий бег или же бег трусцой позволяет выиграть энергетический долг за один час. Особенно важно учитывать это людям, склонным к ожирению и любителям поест. Для такихых оздоровительный бег не просто полезен, а жизненно необходим, ибо нарушается жирового обмена — один из главных факторов, способствующих раннему развитию атеросклероза.

Я не стану вдаваться в подробности механизма образования раннего атеросклероза, но с уверенностью могу сказать, что гиподинамия — положительный фактор (основа) снижения эластичности артериальных стенок. Более эффективен гидромассаж при таких упражнениях как ходьба, бег, упражнения прыжково-

левого характера. Очень полезны прогулки на свежем воздухе, особенно там, где радует человека глаз. При работе в закрытом помещении этим людям особенно важна прогулка в вечернее время перед сном. В прошлом веке врачи прописывали ее особенно тучным и нервным людям для «моциона». Такая прогулка, как часть необходимой дневной тренировки, полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, регулирует дыхание. Прогулки лучше выполнять по принципу кривой холмы: 0,5—1 км прогулочным медленным шагом. Затем столько же — быстрым спортивным шагом и т. д. Целесообразно также при медленной ходьбе выполнять простые дыхательные упражнения: глубокий вдох на четыре шага, выдох — на шесть шагов. Такие большие сеансы дыхательных упражнений можно проводить 2—3 раза за прогулку. При этом людям желательно это делать осторожно, чтобы не вызвать головокружение. Вечерняя прогулка — прекрасная и доступная форма легкой ежедневной тренировки для

людей как длительное физическое безделье. История помнит немало примеров, когда физические упражнения возвращали человеку полноценную жизнь. Пример тому — Юрий Петрович Власов. Журналист, писатель, в прошлом преподаватель в спотемништангист. На протяжении ряда лет жизни страдала очень тяжелые экземами. Болезнь, многочисленные травмы, побывав в автомобильной катастрофе. Много времени находились почти без движения. Но благодаря систематическим физическим упражнениями, езде на велосипеде, упражнениями с отягощением, верула себе здоровье и творческую активность. Приведу другой пример. Валентин Пякуль — это имя, наверно, тоже многим знакомо. Артист цирка, слепец. Травма позвоночника могла пыталась сделать его инвалидом — первой группы. Жизнь ему врачи прощали в инвалидной коляске. Но он опроверг прогноз ежедневными упорными тренировками, через невыносимую боль он упражнялся на тренажерах. Помимо разнообразных гимнастических упражнений, он

Движение — путь к здоровью и долголетию

многих пожилых и старых людей.

Очень полезны пребывания человека в лесу. Человек получает дополнительный оздоровительный эффект. Природа делает свое «чудо». Она бодрит человека. Ощущается прилив сил, энергии. Организм человека получает достаточно большую порцию чистого кислорода, и двойное полезнее, когда двигательная активность заключается в таком плане, как сбор грибов, ягод, лесных орехов, целебных трав. Валь эти мероприятия, как правило, сопровождаются ходьбой и наклонами. А сполбание и выпрямление туловища — это хорошая разминка, тренировка и даже гидромассаж спинного мозга. Важность спинного мозга заключается еще в том, что он положительно влияет на работу важнейших органов.

Неравнодушно и даже болезненно относился великий ученый Ч. Дарвин к людям, которые вели малоподвижный образ жизни, он говорил: «Безделье, праздность, физический и умственный простоты всегда тягостны и угнетительны. Нет ничего более невыносимого, чем безделье». Аристотель по этому случаю сказал следующее: «Ничто так не утомляет и не раздражает че-

включал в свою повседневную тренировку силовые упражнения. Долгим получился путь к выздоровлению. Но он победил, к нему вернулись прежняя сила и здоровье. Он попрежнему на помосте цирка силен и счастлив. И, наверно, он прав, когда сказал, что здоровье — это как уважение, чаще всего не подарок, а заработная плата за ум, за труд, за принятый пот.

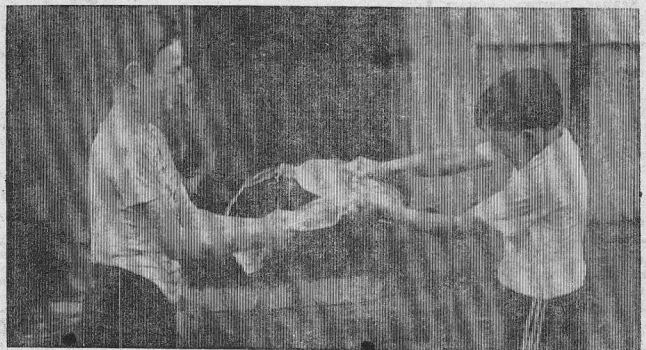
Решит здоровья кажется просто, но надо проявить иррациональное мужество, чтобы ему следовать. Утро непременно должно начинаться с зарядки и водных процедур. Хотя бы часть пути до работы необходимо проделать пешком.

Наше российское телевидение, да и радио, захлещено «дешевой» рекламой. Но почти отсутствует реклама здорового образа жизни. Я точно убежден в том, что навьюк привника к физической тренировке должны складываться с детства, как любовь к чтению.

В заключение хочу призвать всех заниматься физическими упражнениями и испытать радость мышц этого чудотворного эликсира здоровья и молодости.

В. РЕВА.

ФОТОШУТКА



ОБА МОКРЫЕ, И НЕ ОБИДНО.

Фото С. КАПГОРДОВА.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ЗАГОРАЙТЕ ОСТОРОЖНО!

К нам наконец пришло лето. Солнце палит. Как избежать ожогов? И можно ли вообще загорать? Эти вопросы корреспондент «Красноярской комсомолки» задал главному врачу краевого кожно-венерологического диспансера Юрию КАРЕЛИНУ.

Загорать можно и нужно. Загар полезен. Он активизирует обмен веществ, укрепляет организм, стимулирует выработку веществ, которые препятствуют различным инфекциям.

Но загорать нужно с умом, осторожно. Самое лучшее время для загара — до 10-00 и после 18-00. А с 10 до 18 нужно укрываться от солнца.

Мало времени, однако, для того, чтобы загореть хорошо...
— А вы двигаетесь. При

движении человек загорает лучше. При игре в волейбол, например, кожа темнеет намного быстрее, чем если лежать без движения на песке. Когда человек двигается, выработка меланина (вещества, благодаря которому кожа темнеет. — Прим. ред.) происходит активнее.

И потому, что значит «загореть хорошо»? Самый лучший и самый полезный загар — когда человек загорает постепенно, в течение двух-трех месяцев. Стремительный загар очень вреден. Главное условие — человек не должен чувствовать, что он загорает. Никаких ощущений в коже быть не должно: ни жара, ни зуда, ни боли.

— В чем вред стремительного загара?

— Покраснение кожи — это ожог. У обгоревшего человека кожа «горит». Через некоторое время кожа начинает слезать. Могут появиться фурункулы, волдыри, повышается температура. Человек чувствует себя не отдохнувшим, а, наоборот, разбитым. Жесткий загар подавляет иммунитет, «садит» весь организм. Японские ученые установили, что у людей, зараженных ВИЧ и активно принимающих солнечные ванны, быстрее развивается ВИЧ-инфекция, чем у инфицированных вирусом СПИДа, которые избежали солнечных лучей.

— Скажите, а загорать можно всем?

— Не рекомендуется загорать людям старше 45 лет. А также тем, у кого белая везикулезная кожа. Велика вероятность ожога, возникновения кожных заболеваний. Особую осторожность должны соблюдать лица, страдающие хроническими недугами. А также те, у кого на коже имеются бородавки, крупные родимые пятна, особенно голубого цвета. При «перезагорке» солнца у них могут развиться опухоли.
— Многие женщины ради того, чтобы выглядеть привлекательными, загорают обнаженными. Это не вредно?
— Если загорать осторожно, то нет. Но соски в любом

случае женщины должны прикрывать, там и так много пигмента.

Что вы посоветуете тем, кто уже чрезмерно «поджарился»? Говорят, помогают простокваша, олеолон...

— Никакой простоквашки и никакого олеолона! Смазывание обожженной кожей простоквашей желаемого эффекта не даст. Олеолон, вода и другие спиртовые жидкости способны только усилить боль. Но кожу не лечат. Наоборот... «дубят» ее. Самое лучшее средство — сок картофеля, напомадом с любимым растительным маслом. Только масло нужно прокипятить. Это, кстати, очень древний рецепт. Так лечились и летают от ожогов индейцы в Америке.

Занесла Наталья ВЕСТУЖЕВА.

◆ СВЕТСКИЙ САЛОН

„Мужчину делает женщина“

(Окончание)

Начало на 3-й стр.)
— У меня не так давно была одна сьемка, о которой даже говорить не хочется. Теперь я думаю: «Не дай Бог увидеть эту картинку!» Там сидит половой акт со мной (естественно, имитация акта). Я играю директора школы, она занимается этим с любовником в спортивном зале... Почему согласилась такое сыграть? Просто интересно было: «Смогу я или нет?» Поняла, что нет. После сьемки по-настоящему тошнота. Никогда не была ханжой. Обожаю мужиков, обожаю секс. Считаю, что без этого нельзя прожить, но есть какие-то вещи, которые делать нельзя.

— Наталья Леонидовна, может быть, пожелаете что-нибудь тем нашим полным читательницам, которые хотят поуходить и пишут письма с просьбами рассказать о том, как это сделать?

— Дорогие мои девушки! Не страдайте от излишнего веса! У партнеров, которые советуют вам поуходить, просто нет глаз, нет чутя. Вспомните русскую поговорку: «Мужик не собака, на кость не бросится».

Вспомните анекдот: У армянского радио спросили:

— Какой процент мужчин любит полных женщин?
Армянское радио ответило:
— 80%.
— А остальные 20%?
— А остальные любят очень полных.

Каждая девушка мечтает выйти замуж. Худает и олеветает она для мужчин. А стоящие мужчины (я желаю вам именно таких) любят полных женщин. Они любят ввязать в руки вещь и почувствовать, что это действительно вещь. Не пытайтесь насильно худеть. Это не принесет вам счастья. Каждому в жизни свое. Я всю жизнь была такой, а от мужиков отбоя не было, чего и вам желаю.

Беседовала

Екатерина ПОЛОВИНКИНА.

И НЕ ХОЧЕШЬ, ДА ХОХОЧЕШЬ!

В магазине женщина выбирает метлу. Перебрала все, что было. Потом заставила продавца принести партию со склада, потом снова перебрала все сначала и так два часа. Продавец взмок. Наконец она решает:

— Вот эту.
— Маддам, вам завернуть или так поднести?

Едут на работу два приятеля, один другому говорит:
— Ты знаешь, вчера в трамвае твоя жена такой смешной анекдот рассказывала — я чуть с кровати не упал!

Хирург сираивает месестру:

— Что у нас сегодня? — Два легких случая — падение с 6-го этажа и автоавария, и один очень тяжелый — муж отказался мыть посуду.

Шварценеггер купил бензину. На следующий день приходит в магазин и требует, чтобы ее обменяли:

— Она несправившая в инструкции написано, что за один день можно свалить 200 деревьев, а я свалил только 100.
— Простите, а каким бензином вы ее заправляли?

— Так ее еще и заправлять надо?

Съезд генетиков. Ученые обсуждают свои достижения. Выходит один и говорит, что он скрестил корову с козой, и теперь у него дома — хорошее мясо и целебное молоко. Выходит другой:

— А я скрестил арбуз с тараканом.
Зад в изумлении ахает:

— Ну и что теперь?
— Арбуз разрезашь, а косточки сами разбегутся.

Лев собрал зверей и говорит:

— Красные — налево, умные — направо.

Все звери построились, одна обезьяна туда-сюда метается. Лев:

— Ты чего суегишься, мартишка?
Да что же мне, разорваться?

— Почему ты непрерывно щелкаешь пальцами?

— Крокодилы отгнивают. Каких крокодилов? Ты не знаешь случаев везд в радиусе пяти тысяч километров здесь крокодилов нет!

— Теперь убедили, насколько это эффективное средство!

Поздравляем!



Дорогих родителей ГАЛЕЕВЫХ Марию Павловну и Рихарта Гайнисламовича поздравляем с Днем рождения!

Бегут годы, как вешня в реке. И вот опять в кругу друзей. Вы отмечаете юбилей! Пускай обходит вас беда, Встречает счастье светлое. Пускай сопутствуют всегда И радость, и веселье вам. Дети, внуки.

(1417)

Коллектив ПЖРЭО поздравляет с Днем рождения Надежду Николаевну ШЕЙПУК! Уходит годы безвозвратно, Их только успевай считать, Сегодня в день Ваш юбилейный, Хотим здоровья пожелать! Пусть будет счастье и здоровье, И пусть на все хватает сил, И каждый день обычной жизни, Чтоб только радость приносили.

(1424)

АО «Дворец» НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ ТРЕБУЮТСЯ:

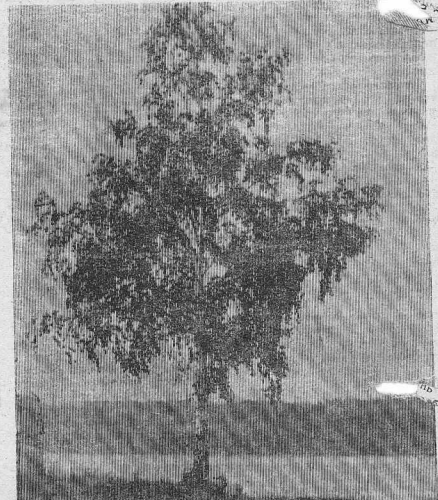
— плотники 5 разряда, имеющие опыт строительства домов из бруса и круглого леса (работа связана с командировками, зарплата сдельная, премии высокие — выплачиваются своевременно);
— электрик 5 разряда.
Обращаться: северный въезд, база АО «Дворец» к начальнику базы.
(1419)

— Кежемский РУС РЕАЛИЗУЕТ ОБОРУДОВАНИЕ СВЯЗИ:
○ Передатчики ВЯЗ-2011, Р-140, Р-654
○ Приемники 155 «Ишму»
○ Усилители «Степь», У-100
Обращаться: БГС д. 12, кв. 103; телефон 2-43-30, Кежемский РУС.
(1416)

— КУПИТЬ однокомнатную квартиру за 20 млн. рублей. Не предлагать: малосемейки, первый и девятый этажи.
Обращаться по телефону 2-26-33 с 10 до 19 часов.
(1415)

— ПРОДАЕТСЯ автомобиль Тойота-Крун. Супер-салон, кондиционер, холодильник.
Обращаться по телефону 2-26-36 после 18 часов.
(1418)

— РАЗМЕНИВАЕТСЯ трехкомнатная квартира на одно- и двухкомнатную. Самстрой, малосемейки, первый и девятый этажи — предлагаю.
Обращаться по адресу: ул. Колесниченко, д. 4, кв. 65 в любое время.
(1422)



СРОЧНО ПРОДАЕТСЯ двухкомнатная квартира (30,6 кв. м) в центре города на шестом этаже.
Тел. 2-25-69.
(1421)

опубликования по тел. в Кеж-ме 2-32.
(1423)

Коллектив СВК ПЖРЭО выражает соболезнование семье Железниковых в связи с трагической гибелью мужа и отца ЖЕЛЕЗНОВА Владимира Григорьевича.
(1420)

Уредители: трудовая коллекция редакции, администрация района, Управление печати и информации администрации Красноярского края.

Наш адрес: 663470, г. Кодинск Красноярского края.
Телефоны: редактор — 2-41-31; отвесекретарь — 2-46-48; отдел писем и общественно-политический отдел — 2-45-21; социально-экономический отдел, бухгалтер — 2-46-33; типография, отдел доставки — 2-28-98.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Мнения авторов публикуемых материалов могут не совпадать с мнением редакции. Ответственность за содержание объявлений несет рекламодатель.

Газета выходит по вторникам, четвергам и субботам.

Объем 1 печ. л. Индекс 52336. Печать высюкая. Тираж 5100. Заказ № 86.

Кежемская типография управления печати и информации администрации Красноярского края.

Отвесек. Г. Барановская. Метраппаж В. Быкова. Литингист А. Кригер. Печатник И. Захрипина.

ЗАМ. ГЛ. РЕДАКТОРА Г. Ю. БАРАНОВСКАЯ.