

# Советское Приангарье

1998 год  
22 марта  
воскресенье  
№ 36 (8264)

ОСНОВАНА В МАЕ 1936 ГОДА

**Районные будни**

**Наказаны  
штрафами**

Недавно торговый отдел администрации совместно с районной ветеринарной станцией и отделом БЗК Кежемского РОВД проведен ряд проверок торговых предприятий и павильонов районного центра.

Проверкой осуществлялся контроль за реализацией ликеро-водочных изделий, продукцией питания, соблюдением санитарных норм и прочее. В результате были выявлены такие серьезные нарушения, как реализация просроченных товаров, нарушение ассортимента, перечня и другие. Составлено свыше 10 протоколов, и теперь нарушителям придется уплатить штрафы, раскошелиться на солидные суммы.

**Виноваты  
передачи  
напряжения**

Начавший было свою работу передвижной флюорограф Кежемской ЦРБ, обеспечивающий проведение обязательного флюорографического обследования населения, вышел из строя уже в первой поездке.

Причина проста - нестабильное напряжение в поселковых сетях, подаваемое от дизельных электростанций. Нежная электроника не выдерживает нагрузки и выходит из строя.

Как нам сообщил заместитель главного врача ЦРБ Ю. С. Вальтер, обследование населения продолжится сразу же, как только будут найдены средства для выполнения ремонта и наладочных работ в передвижном флюорографе. Вот только уложатся ли специалисты ЦРБ до наступления весенней распутицы - вопрос сложный.

**В ароматном**

*Цело и попо*

**цехе**

**Районные будни**

Кондитерский цех "Кодинской Займки" выпускает вкусную и ароматную продукцию, пользующуюся спросом у горожан. Ассортимент ее разнообразен: от тортов и пирожных до калачей и батонов.

Недавно в цехе стали выпекать хлеб двух сортов, идущий не только к столу тех, кто приходит в кафе. Его могут приобрести горожане в буфете "Займки".

Производство кондитеров "Кодинской Займки" можно увидеть на всех праздничных выставках города, она всегда очень быстро раскупается.

Кондитеры **Валентина Анатольевна ЯМОВА**, **Светлана Михайловна ШКАЛЕНОВА** и бригадир **Нелля Петровна КОРКИНА** работают вместе уже



около пяти лет, стараются не уронить марку своего предприятия и порадовать горожан лаковой продукцией.

Спрос же на их продукцию напрямую зависит от выплаты заработной платы на предприятиях. И потому женщины, к сожалению, работают не в полную силу из-за маленьких объемов заказов, хотя они могут давать продукцию в большем количестве и с отменным качеством. Был бы спрос.

**Е. ПЕРВУХИНА.**  
Фото автора.

**Возможна  
приостановка**

Сумма долга центральной районной аптеки за отпущенные медикаменты по льготным и бесплатным рецептам сегодня превышает 100 тысяч рублей.

Надежд на быстрое погашение администрацией района руководство аптеки не питает, не помогают и небольшие разовые выделения средств. И потому, как нас известила заведующая Кежемской ЦРА Л. А. Закиева, руководство аптеки сегодня вынуждено ставить вопрос о временной приостановке отпуска лекарственных препаратов в аптеках района по бесплатным рецептам до решения вопроса о погашении задолженности.

**Оргкомитет  
работает**

На одном из последних заседаний организационного комитета по проведению празднования 70-летнего юбилея Кежемского района шел предметный разговор об оказании предприятиями, учреждениями и организациями различных форм собственной финансовой помощи в проведении юбилейного торжества.

Собравшимся в этот день руководителям был предложен перечень необходимого для праздника, который они сами рассмотрели и приняли к исполнению. Так, например, филиал Сбербанка оплатил печатную продукцию, ЧП Марченко финансировал приобретение профессиональных призов "Признание", ЦРБ и "Кода-лес" взяли за частичные поставки пиломатериалов и продуктов питания, а СВЭС пообещал выделить лакокрасочные изделия и пленку.

**Вести из Тагары**

**В**ЗДАНИИ СДК открыт фотосалон, в котором по вторникам можно будет сфотографироваться. Специалист, приезжающий раз в неделю, сделает фотографии любого вида: от простых на документы до художественных. Это очень удобно, особенно школьникам, впервые получающим паспорт, а также выпускникам школы, поступающим в вузы и техникумы.

**Н**Е ТОЛЬКО фотограф стал оказывать тагаринцам свои услуги. Недавно в поселке побывал мастер по ремонту холодильников. Пока он ремонтировал на дому, но уже прорабатывается вопрос о выделении ему помещения. В первый приезд мастера четыре семьи смогли отремонтировать электробытовые приборы.

Теперь специалист будет приезжать в Тагару по мере поступления заявок.

**Н**ЕСМОТЯ НА ТО, что на улице потеплело, проблема дров не перестает волновать сельчан. Поэтому администрация сельсовета при активной помощи АО "Тагара-лес" (дир. В. Н. Тихонович) и УП-288 (нач. С. В. Каспиров) вывозит дрова как ветеранам ВОВ, так и малоимущим и многодетным семьям. И хотя дрова чаще бывают в хлыстах, хозяева все равно благодарны за помощь.

**Н**ЕПОДАЛЕКУ от села, в карьере, работает экскаватор УП-288, ведущий отгрузку песка. Пользуясь случаем, администрация, подключив грузовой транспорт, постепенно завозит песок на улицы села. Когда окончательно сойдет снег и весь рельеф дорог будет виден, начнется отсыпка улиц и выравнивание дорог.

Подготовила Г. БАРАНОВСКАЯ.

Подготовил  
К. ДАНИЛЕНКО.

## Нам пишут

## Надо ему помогать

Уважаемая редакция, прочитали в "СП" от 3 марта статью "Есть проблемы, есть задумки, есть желание работать" и решили поддержать хорошее начинание, хорошего человека, который все же взялся за дело. Низкий ему поклон за это.

Может, даст Бог, получится у него, и мы все наконец-то увидим моря из молочных продуктов вместо тех, что в коробочках и в баночках заполонили прилавки магазинов. Ведь не все их любят. Потому и надо, мы считаем, всечески помогать Василию Георгиевичу Панкратову в его благородном, нужном для людей деле.

Группа пенсионеров.  
г. Кудинск

### В песном цехе района Пуск завода не за горами

События последнего времени показывают, что район идет уверенной поступью по выбранному курсу развития лесохозяйственного и деревообрабатывающего производства.

Как известно, в Новой Неждоуре уже не один месяц действует цех по выпуску высококачественных экспортных пиломатериалов. А в Кудинске, на базе ЗАО СП "Бива", в эти дни продолжается монтаж импортного оборудования и пусконаладочные работы первой очереди завода по выпуску подобной же продукции.

Как сказал нашему корреспонденту руководитель совместного предприятия В. Н. Андрианов, часть импортного оборудования уже опробована, а целиком линия будет готова к эксплуатации к началу нынешнего лета.

В. ЗЫКОВ.

## История первые

Наш район относится к числу старожильческих, освоенных русскими зашельниками в 50-60 гг. XVII века. Село Кежма ведет отсчет с 1665 г. До прихода русских здесь обитали эвенки (тунгусы). Ангарцы довольно мирно уживались с аборигенами, многому научились у них. Суровый край выволаки в течение веков людей выносливых, крепких, трудолюбивых. Засельники обживали новые места по-русскому обычаю: рубили избы, пахали землю, разводили скот, занимались домашними промыслами. Важное место занимали охота и рыболовство. Причем рыбалкой занимались, в основном, женщины. Летом, после Петрова дня, сети в воду не ставили, т. к. в теплой воде они быстро портились.

Весной и осенью мужчины были на охоте. Каждая семья имела свою территорию (50 х 50 км) тайги для охоты (ухажей). На охоте мужчины проводили большую часть года. Все, чем они пользовались, изготавливали своими руками. Основное зимовье строилось у реки, где можно было рыбачить. Здесь же

делали банку. Еще несколько избышек строили в разных углах угодья, где охотник мог переночевать. Большинство ангарских селений возникли в XVII, начале XVIII веков. Они располагались по берегам Ангара, ее притокам и островам.

Ангара необычайно красива в наших местах. Множество островов с поэтическими названиями разбросано по ней: Лебяжий, Малиновый, Журавков... Ангара была единственной дорогой, по которой шли "вольные переселенцы".

С постройкой Московско-Сибирского тракта значение Ангаро-Илимского водного пути упало. С конца XIX века Приангарье оказалось в стороне от основных транспортных путей и торгово-экономических центров. Приток переселенцев почти прекратился.

К 1878 году на территории Кежемской волости находилось три села, 18 деревень и три церкви. В Кежме - 151 двор, православная церковь, часовня, волостное правление, хлебозавод-магазин, две лавки, пороховой погвал, анатомическая база, два опто-

## Приангарья: поселенцы

вых винных склада, путейный дом. К 1894 году в Кежме уже было 1119 человек, из них 55 грамотных.

Отдаленность волости, отсутствие отхожих промыслов и рекрутской повинности, окраинное положение в административных территориях (Енисейский уезд и Илимское воеводство) способствовали сохранению архаических черт в укладке жизни ангарцев.

Богатая песенная традиция - одно из прекраснейших проявлений духовной культуры Приангарья. В районе сохранились старинные мелодии, редкостные в наши дни, так как сюда почти не доходили новейшие городские романсы и песни. А пришедшая в Ангару в XIX веке поэзия катери и ссылки не вытеснила старых песен, а звучала наряду с ними. В этих старинных ангарских песнях давался выход горю и радости и в наши дни. С ними росли дети, ждали вестей с фронта, возвращались по вечерам с нелегких работ. Исполнение свадебных песен превращалось в захватывающий спектакль. Это и свадебный причет невесты, и ряд

свадебных песен и обрядовые благодарения. На вечерках ходили парами под "походные" песни, которые поют стоящие вокруг. Проходка заканчивалась поцелуем.

Песня занимала почетное место в жизни ангарцев, сопровождая их от рождения до смерти. До сих пор живет обряд исполнения похоронных песен. Знаменитый ангарский говорок уходит своими корнями в XVII-XVIII века. Наш земляк А. Ф. Карнауков образно сказал о нем:

"Наш язык

то ветер вольный,

То старинный лук тугой.

Он и острый -

с перцем, с солью,

И лукавый, и прямой..."

Приангарье заселилось русскими из разных бывших европейских губерний, преимущественно северных. Но север, являясь основным районом выселения, не был единственным. Поморье давало поток вольных переселенцев. Поволжье, юг, запад и центральные губернии - ссыльных. Из торговых и промысловых людей - Вытегорской, Великого-Устюга, пашенных крестьян Ар-

(Окончание на 4-й стр.)



## Я уже Выходы-98: определился мнение избирателя

До дня выборов губернатора Красноярского края остается не так уж много времени. И все же его достаточно, чтобы успеть внимательно и глубоко продумать, кто же из претендентов достоин поста губернатора края.

Когда начинаешь внимательно анализировать каждого претендента, то складывается мнение о том, кто хорош и достоин, а кто зря стремится к власти. И все же из всех одного выбрать можно.

Надо прямо сказать, что мы не раз в своей жизни ошибались в выборе. Был случай, когда губернатором нашего края стал Вервеев - уважаемый человек, мудрый крестьянин. Он уверенно управлял сельским хозяйством совхоза, но со столь обширными, могучим краем, как Красноярский, не справился. Правда, мы за него не голосовали, и губернатором он был недолго.

Сегодня от нас, избирателей, требуется глубоко и объективно оценить ситуацию. Как и во всей стране, у сотен тысяч красноярцев резко понизился уровень жизни, потеряны многие социальные гарантии, народ фактически оторван от власти.

Далеко не надо ходить, посмотрим на нашу кудинскую жизнь, на наш Кежемский район. Абсолютное большинство трудового народа не имеют возможности работать. Такая грандиозная стройка, как Богучанская ГЭС, по сути дела законсервирована. Что делать рабочим, отправленным в административные отпуска? Ведь у них семьи... Кто виноват в том, что ГЭС "заморозили"?

Я считаю, что серьезно виноват в том бывший управляющий трестом "Богучангэстрок" Ю. В. Сахарнов. Благодаря его "великой работе" стройка посажена в гашулу. А сегодня он выдвигает свою кандидатуру на губернатора края. Не знаю, как оценят эту кандидатуру кежемские избиратели, а особенно рабочий класс стройки. А господин Е. Столяров в своей заметке "Юрий Викторович - боец, реформатор" ("СП" от 26.02.98 г.) так разукрасил Сахарнова, что хоть в президенты выбирай, да он, наверное, и не против.

Вы только посмотрите, кто выставляет свои кандидатуры: шофер пассажирского автобуса, безработный, мастер-взрывник, рабочий Сибтяжмаша. Число самовыдвиг-

женцев превышает число кандидатов от общественных формирований, предприятий и организаций. Я не хочу ничего плохого сказать об этих людях, но ведь надо думать, на каком месте они выставляют свои кандидатуры, какой из них будет губернатор.

Вот поэтому и надо очень серьезно отнестись к выбору кандидатуры на пост губернатора. Ошибиться нельзя на себя.

Понятно, что каждый из нас имеет право самостоятельно решить - за кого он будет голосовать. Я лично на посту губернатора края хочу видеть Петра Васильевича Романова. Петр Васильевич известен многим, он коренной сибиряк, красноярец. Романов - профессор, академик инженерных наук Российской Федерации, депутат Совета Федерации первого созыва, Герой Социалистического Труда. В 1995 году избран депутатом Государственной думы. Он отлично знает Красноярский край. Поэтому, учитывая заслуги Петра Васильевича Романова, его деловые качества, его выступления в Думе в пользу нашего края, являю собой и думаю, не ошибся.

А. БРЮХАНОВ.  
г. Кудинск.

## Школьные новости

## Олимпиада

## "иностранных"

В феврале нынешнего года на базе КСШН 4 впервые за всю историю существования района прошла олимпиада знатоков иностранных языков среди учащихся школ.

Участники из шести школ: всех кудинских, илмиской, бутунтинской и тагаринской - продемонстрировали компетентного жюри знания немецкого и английского языков, выполняя различные упражнения и задания. Лучшими среди "англичан" названы учащиеся 11 класса Натальи Будникова (КСШН 4, преподаватель Л. М. Абикирова) и Настя Романова (КСШН 2, преподаватель Е. Ю. Савченко). Среди учащихся 10-х классов - Евгений Питиков и Максим Валдаев. Оба из КСШН 2, воспитанники преподавателя Е. Ю. Савченко. У девятиклассников победительницей стала Наталья Вараксина из Илмиского (преподаватель Л. Н. Перетягина) и Настя Сергеева (КСШН 2, преподаватель Е. Ю. Савченко).

Среди знатоков немецкого языка лучшими жюри определило учащихся 11-х классов КСШН 2 Оксану Сметанину (преподаватель Э. В. Шубина) и КСШН 3 Анну Кожеко (преподаватель В. М. Симонова). У десятиклассников первыми стали ученицы КСШН 4 Татьяна Папуша и Дарья Луцикова. Обе - воспитанницы Элины Викторовны Шубиной. А в девятом классе лидерами были также ученики КСШН 4 Максим Прокляев и Татьяна Ломеча (преподаватель Э. В. Шубина).

Прошедшая олимпиада стала хорошей возможностью проверить свои знания перед вступительными экзаменами в вузы, а для тех, кому еще предстоит учиться в стенах школы, она наглядно показала, на что следует обратить внимание в освоении иностранных языков. Единственное, о чем сожалели устроители олимпиады, - это о том, что участие в ней не смогли принять представители всех школ района. Виной тому и экономические, и транспортные трудности, а еще - нерешительность отдельных педагогов поселковых школ, считающих своих учеников не совсем подготовленными для участия в такого рода соревнованиях.

Наш корр.



(Окончание.  
Начало на 2-й стр.)

хангелской, Вологодской, Вятской и Пермской губерний формировалась старожилческое население Сибири.

Длительное совместное существование различных вариантов северного наречия на сибирской территории и привело к тому, что возник некий средний тип говора своего рода. Севернорусское койнэ, в котором можно найти черты севернорусского происхождения, но не во всем состоянии, а в сложившейся системе, в своеобразном слове, который и характеризует собой речь старожилов-сибиряков. Одновременно устанавливались языковые контакты русских с енисейскими (абригенидами). Многие черты быта, способы охоты, рыболовства были освоены и закрепились в языке.

### В коридорах власти

#### Сколько стоят президенты?

На всех, кто нами руководит, в бюджете-97 было выделено 11,6 трлн. руб. Это примерно 1,9 млрд. долл. После секвестра расходы должны были сократиться на треть. Но у администрации президента, как выясила Счетная палата, они, наоборот, выросли на 15%. Статьи расходов на содержание одного президента не оказалось. Мы решили рискнуть и прикинуть самостоятельно. Получилось 6,7 млн. долл. (Социологи, обобщая привилегии, используют поправочный коэффициент, исходя из того, что на поверхности всегда лежит только 3-я часть от реального).

Американский президент обходится своим гражданам в 6,3 млн. долл. Американцы этим гордятся, потому что президент - лицо государства. Все они, как один, платят налоги. На престиж страны работает все трудоустроенное население Америки - 123 млн. человек.

Нас, имеющих работу в России, всего 70 млн. Платят налоги - 42 млн. Вовремя получают зарплату - 35 млн. Но мы своего президента считаем достойно. На высшем мировом уровне. И даже лучше. И мы докажем всем: Россия - великая страна!

**Июса ФИЛАТОВА,  
Юлия ТИХОНОВА,  
"Аргументы и факты"  
N 10 1998 г.**

## История Приангарья: переносцы поселенцы

В первые поселения были семьи из одной или нескольких разных фамилий. Такими они остались в своей основе и в начале XX века. Но чем раньше поселился представитель отдельного рода в районе, тем при прочих равных условиях многочисленнее его потомство. Наибольшая заслуга освоения нашего района принадлежит девяти родам: Брюхановым, Рукосуевым, Безруких, Логининых, Кулаковым, Колпаковым, Поповым, Карнауховым.

Брюхановы и Рукосуевы являются первыми заселенцами берегов Ангары и ее притоков. Так, Брюхановым принадлежит честь освоения трех поселений: Кожмы, Аксеново, Клименой; Рукосуевым - четырех: Яржино, Коды, Чунояра, Малево.

Климент Брюханов положил основание под своим названием - Клименою. А так как у него было шесть сыновей, то один из них осно-

вал в 22 верстах от отцовской деревни свою деревню. Его звали Павел, Паша, так и деревня стала зваться - Пашутино. Колосовы основали д. Верхнюю Кежму (Мозговую) совместно с Брюхановым, Пановы - Паново, Сизы - д. Селенгино, Усольцевы - д. Усольцево, Колпаковы, совместно с Рукосуевыми, - д. Проспихино - д. Куеце и Рукосуевы - д. Рукосуевы. Дворец - Поповыми и Верхотуровыми. Поповы основали д. Пашино, Рожково, совместно с Верхотуровыми, - Логиновы.

Представители отдельных фамилий, составляющие значительную долю жителей старожилческих поселений, и сыгравшие значительную роль в заселении нашей Ангары, тем не менее нигде не являлись организаторами деревень. Видимо, они пришли на берега Ангары уже в XVIII веке, когда большая часть селений функционировала. К таким родам можно отнес-

ти: Быковых, Вороновых, Журавлевых, Кокориных, Забурцевых, Лушниковых, Смирновых, Павловых, Черных и т. д.

Представители фамилий, которые поселились позднее, видимо, в XIX веке, например, Зверьковы, Сибирицы, Бортиковы, Деревяновы, Саватеевы, Анкудиновы и др., составляют заметную долю только в единичных населенных пунктах.

В советскую эпоху, особенно после проведения коллективизации, в 60-70 годах, заметна постоянная концентрация жителей в наиболее крупных промышленных поселках и райцентрах, где сосредотачиваются нити политико-административной, экономической, культурной деятельности. Например, Павловы, Усольцевы в райцентре Кежме было больше, чем в с. Паново, Усольцевой. Состав населения постоянно изменялся и в целом он сегодня представляет довольно пеструю картину, которая создавалась за счет постоянно прибывающих переселенцев из различных уголков страны, особенно в связи с началом строительства Богучанской ГЭС.

**Из фонд Кежемского музея подготовила  
Г. БРЮХАНОВА.  
(Продолжение следует).**

## Держи вора!..

так и хочется зычно прокричать вдогонку всем тем, кто спит и видит, где бы и что бы украсть. Ведь, смотрите, что творится в оперативных сводках дежурной части РОВД только о том и говорится, как крадет один у другого, как тащит людотовсюду что придется, причем, без разбору, какую форму собственности несет на себе та или такая краденая вещь.

Вот, например, в Кежме некто решил поделить личное имущество Г., проникнув 19 февраля в его дом по ул. Первомайской путем взлома навесных запоров.

А 25 февраля уже в Кодкинске замышляла руки от пропавших продуктов питания некая Д. Правда, Бог услышал стенания потерпевшей, проворные стражи порядка задержали подозреваемого. А вот цели ли продукты - об этом пока история умалчивает.

В Кежме на этот раз решили брать наличкой - хлопот меньше. 27 февраля из квартиры Р. по улице Партизанской, неустановленный лихач унес 2850 рублей. Правда, в последний момент вор отступил от своего правила: кроме налички прихватил



еще и сапоги; возможно, подумал, что они - скороходы.

На закате февраля - 28 числа - в Кодкинске неизвестные порабобили нашего "продуктивнее". Они проникли в погреб граданки С. (в районе телевизой), похитили продукты питания да еще прихватили 5 колес к "Жигулям". Ущерб составил 5809 рублей.

Под покровом ночи 2 марта неизвестные, взломав дверь, проникли в гараж кодяца Д. и похитили личные вещи заявителя.

11 марта поступило заявление от г. П., проживающей в Кодкинске, о том, что неустановленные лица путем подбора ключей проникли в ее квартиру и похитили личные вещи на 2800 рублей.

По всем указанным фактам проводится проверка.

Подготовил Л. ВАСИЛЬЕВ.

**Тем, кто работает с компьютером**

НАША СТРАНА медленно, но мерно входит в цивилизованное русло пользователей электронно-вычислительными машинами и персональными компьютерами. Но это пока неуловимо. Находятся заторы в работе в компьютерных играх, за дисплей сидят банковские работники, инженеры, бухгалтеры. Редко в какой организации сейчас нет компьютера. И, возможно, благодаря мерицу экрану стало лучше. Но тем, чей рабочий день проходит перед экраном дисплея, разве не знакомы беспричинные боли в глазах, головная боль, необъяснимая слабость во всем организме? А за детьми вы не замечаете странной сонливости и вялости, в особенности в те дни, когда они всего наигрались за компьютером?

Работавший с компьютером подвергается электромагнитному рентгеновскому излучению. Но это не значит, что вреднее излучающего потока статического электричества. Дополнительно к излучению компьютера значительно влияет электропроводка из-за отсутствия общего заземления... Умышленно свести к минимуму...

Многочисленными обследованиями российских и зарубежных специалистов доказано, что важнейшим условием безопасности человека перед экраном является правильный выбор визуальных параметров дисплея и соответствия условий рабочего места.

Необходимо иметь в виду, что выбор режима работы дисплея, освещения, эффективных защитных фильтров, размещения рабочего места, периодические электроподогревы могут существенно снизить опасность работы с компьютером для здоровья пользователя.

Руководители предприятий, организаций и учреждений, вне зависимости от формы собственности и подчиненности, в порядке обеспечения производственного контроля обязаны привести в соответствие с требованиями Санитарных правил и норм. Приведу ряд требований, необходимых для безопасной работы с ПЭВМ:

- помещения с ВД и ПЭВМ должны иметь естественное и искусственное освещение;
- площадь на одно рабочее место с ВД и ПЭВМ должна составлять не менее 6,0 кв. м;
- полиуретановые материалы, используемые для внутренней отделки помещений с ВД и ПЭВМ, должны быть разрешены для применения Государственным санитарно-эпидемиологическим надзором;
- для повышения влажности воздуха в помещениях с ВД и ПЭВМ следует применять увлажнители воздуха;
- освещение на поверхности стола в зоне размещения рабочего документа должно быть 300-500 лк. Допускается установка светильников местного освещения для подсветки документов. Местное освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана;
- в качестве источников света при искусственном освещении должны применяться преимущественно люминесцентные лампы типа ЛБ;
- рабочие места по отношению к световым проемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева;

- экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 600-700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов;

- для работы с компьютером необходима следующая мебель: кресло с регулируемой высотой сиденья и углы спинки;
- покупка монитора, лучше об экономии и утешите себя мыслью, что здоровье все-таки дороже. Выберите тот, что снабжен помехоком ЛРАДИЦИОН и имеет антибликовые покрытия. Впрочем, в любом случае не мешало бы подстраховаться и обзавестись защитным экраном. Экран компьютера лучше расположить перпендикулярно взгляду.

## Несколько полезных советов

Постарайтесь также уберечь себя от нежелательных утомлений глаз:

- не рекомендуется находиться у экрана старого дисплея, но там ничего не защищает человека от электромагнитного излучения. Подсказано не следует проводить за компьютером более 18 часов в неделю, в противном случае "перегрузка" может отрицательно сказаться на развитии формирующейся организации;
- во время работы рекомендуется каждые 15-20 минут отводить взгляд от экрана, а раз в час делать небольшую паузу, вставать и на 5 минут делать перерыв. Если после работы ощущается усталость, значит, мы недостаточно уделяем дополнительное внимание. В случае, когда обычные физкультурные упражнения и спортивные движения не помогают устранить дискомфорт, следует обратиться к врачу.

Большую роль в работе с компьютером играет окружающая обстановка. Помещение должно быть просторным, хорошо проветриваемым, а оптимальная влажность отмечается там, где стены окрашены в голубой цвет.

Если после работы на компьютере у вас появились резь в глазах или они начинают слезиться, попробуйте исправить положение, уменьшив яркость экрана.

Все компьютерные и защитные экраны должны быть обязательно заземлены через третью контактную точку сетевого кабеля или через заземляющую шину.

Дистанция между стопами компьютера должна быть не менее 1,5 м, между мониторами - не менее 2 м.

Последний совет адресно тем женщинам, которые еще только собираются стать мамами. К сожалению, компьютер для вас действительно небезопасен. Учеными разных стран установлена четкая взаимосвязь нарушений в протекании беременности с работой на компьютере. Как правило, это сказывается на развитии плода, причем страдает в первую очередь головной мозг будущего человека. Откажитесь на этот период от общения с компьютером или, по крайней мере, сократите его до 10 часов в неделю.

Чтобы избежать негативного воздействия компьютера, надо научиться правильно работать с ним, и тогда он не станет вашим незаметным помощником.

**Т. ЛЯМАСОВА,  
инженер по охране труда  
и технике безопасности  
Кежемского ЦРБ.**

УЧРЕДИТЕЛИ: трудовой коллектив редакции, администрация района, управление печати и информации администрации Красноярского края

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Ответственный секретарь - Г. Ю. Барановская; Зав. отделом информации - Л. В. ВАСИЛЬЕВ; зав. общественно-политическим отделом - К. Ф. ДАНИЛЕНКО; зав. производственно-экономическим отделом - В. Г. ЗЫКОВ; фотокорреспондент - Е. В. ПЕРВУХИНА.

Адрес редакции: 663477, г. Кодкинск Кежемского района Красноярского края  
ТЕЛЕФОНЫ: гл. редактор, приемная - 4-41-21; ответ. секретарь, корректор - 4-46-48, отдел информации, общественно-политический отдел - 4-45-21, производственно-экономический отдел, бухгалтер - 4-46-35, телеграф, участок, отдел доставки - 4-28-98.

Гл. редактор Н. В. Зонова

Газета отпечатана в Канской типографии. Печать офсетная. По всем вопросам полиграфического брака обращаться в Канскую типографию.

Мнения и выводы редакции могут не совпадать с мнениями и выводами авторов писем и статей. Редакция вправе отказывать в публикации писем и статей без объяснений авторами за исключением официальных опровержений.  
Индекс - 52335. Тираж - 5.230 экз.