

БОРОДИНСКИЙ ВЕСТНИК

Орган Бородинского городского комитета КПСС, Бородинского городского Совета народных депутатов
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

5 января 1991 г., СУББОТА, № 2 (2) Цена 4 коп.

ТВЕРЖЕ ШАГ!

С каждым месяцем последнего квартала ушедшего года росло напряжение в работе трудовых коллективов нашего города. С одной стороны — план надо подтягивать, а с другой — зима всегда требует от угольщиков более напряженной и ритмичной работы.

Первыми в Бородино выполнили годовую программу работники Бородинского погрузочно-транспортного управления. При плане 27 миллионов 880,6 тысячи тонн транспортники вывезли 27 миллионов 907 тысяч тонн угля. Локомотивные бригады, занятые на вывозке вскрышных пород, выполнили годовой план 21 декабря.

Сдержал данное стране слово и выполнил план досрочно и ведущий коллектив нашего города — разрез «Бородинский». Горняки добыли и отгрузили в 1990 году 28 миллионов 500 тысяч тонн угля. 18 декабря был выполнен годовой план, а 22 — пятилетний. В декабре разрез преодолел еще один рубеж — была отгружена 500-миллионная тонна угля с начала эксплуатации разреза.

Слаженно и четко работал в прошлом году Бородинский хлебозавод. Здесь ассортимент и объемы производимой продукции постоянно растут. Судя по всему, помнят хлебопеки, что их продукция нужна городу всегда, а ее качество имеет самую прямую связь с настроением бородинцев. 18 декабря хлебозавод уже сделал первую выпечку в счет 1991 года. Одновременно с хлебозаводом шагнул в 1991 год коллектив «Энергоугля», а до конца месяца годовое задание было перевыполнено на 4 процента.

21 декабря сошлись цифры плана и выполненного объема работ в коллективах базы материально-технического снабжения и отдела рачбочего снабжения.

24 декабря рубеж 1990 года перешагнули на Бородинском ремонтно-механическом заводе, энергоуправлении и управлении жилищно-коммунального хозяйства.

Трудным был год ушедший, политические изменения, нестабильность в хозяйственной деятельности сказывались на результатах работы и надо отдать должное тем, кто в трудное время трудился с большей силой. Непростым будет и год 1991. Неизвестная для нас рыночная экономика с ее многочисленными нюансами и подводными камнями, безусловно, наложит свой отпечаток на деятельность трудовых коллективов. А это значит, что нужно быть готовыми к новым трудностям. Хотелось бы пожелать бородинцам тверже и поувереннее шагать вперед.

Н. РАБКИНА,
зав. парткабинетом ГК КПСС.

ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ!

В борьбе за спасение священного дара жизни на земле первейшая роль принадлежит Матери. Именно она, дающая жизнь, больше всех на свете полна тревоги за судьбу своих детей. И наверное, поэтому столь велико, глубоко и разнообразно и разно-

жизни нашего общества.

И сейчас, когда все наше общество переживает глубокий процесс духовного обновления, мы, конференция женщин города, обращаемся к вам, дорогие женщины, с призывом: берегите вашу душу, берите на себя ответственность за воспитание детей и особенно за воспитание девочек — она будущего поколения патриотки, хозяйки, матери. Берегите себя и своих близких, будьте опорой и добрыми советчицами в своих трудовых коллективах.

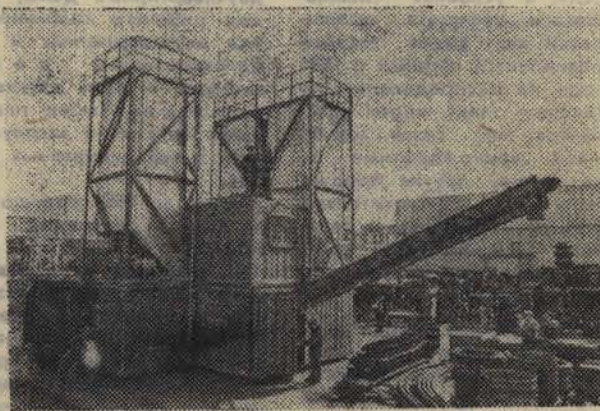
Мы выражаем надежду, что сообщество нашего общества — милосердие, терпимость, взаимопонимание.

Призываем Вас поддерживать живую связь с городским советом женщин и женсоветами своих предприятий и депутатами.

Выражаем уверенность, что женские советы будут отстаивать интересы женщин и станут опорой и добрыми советчицами в своих трудовых коллективах.

А. СЕРГЕЕВ,

По родной стране «Нитро-Сибирь» — совместное предприятие



ЯКУТСКАЯ АССР. Пожалуй, нет необходимости говорить о том, какой опасности подвергаются железная дорога, ее станции и города по пути следования взрывчатых веществ, предназначенных для нужд народного хозяйства.

Институтом горного дела имени А. А. Скочинского совместно с Нерюнгринским ремонтно-механическим заводом ПО «Якутуголь» разработана принципиально новая модульная технология изготовления взрывчатых веществ (ВВ). Производительность установки — 20 тонн в час, что вполне достаточно для любого горного производства. Сырьем служит гранулированная аммиачная селитра, жидкий нефтепродукт и угольный порошок. Пропорции рассчитывает ЭВМ, расположенная в одном из модулей. Установка по производству этих веществ (УМВВ-20Г), а скорее мини-завод, располагается по габаритам в девяти универсальных контейнерах для смешанных перевозок морем, железной и автомобильной дорогами. Обслуживают такой мини-завод всего три человека. Развернуть его можно быстро и в нужном месте. Так что благодаря этой разработке исключается необходимость производства взрывчатых веществ в дальних регионах и перевозка их в другие уголки страны.

В начале этого года создано совместное советско-шведское предприятие «Нитро-Сибирь», учредителями которого стали фирма «Нитро-Нобель», Нерюнгринский ремонтно-механический завод и институт горного дела имени А. А. Скочинского. Начиная со следующего года, «Нитро-Сибирь» планирует наладить выпуск универсальных установок по производству водостойчивых эмульсионных и простейших сыпучих взрывчатых веществ.

На снимке: перед отправкой первая модульная установка УМВВ-20Г для ПО «Приморскуголь».

Фото Н. Никитина.

[Фотохроника ТАСС].

Вниманию жителей и организаций города Бородино!

Редакция газеты «Бородинский вестник» принимает от жителей города, предприятий, учреждений и организаций платные объявления, поздравления с юбилеем, праздником, со знаменательными датами, рекламе.

Обращаться в Заозерном по адресу: улица 40 лет Октября, 33, первый этаж; в Бородино — улица Горького, 5, второй этаж.

Пока без названия

Ребята из школьного отдела горкома комсомола решили выпустить свою газету, чтобы ее могли почитать все бородинские старшеклассники. Первый номер, пока без названия, вышел в ноябре. Суть газеты — информационно-рекламный бюллетень. В частности, газета проинформировала, что в городской комсомольской организации созданы службы досуга, шефской работы, служба «Доверие», в задачи которой входит защита учащихся и поднятие авторитета школьного комсомола. Ну и пресс-центр, доказательством того, что он уже работает, — первый выпуск газеты.

Сегодня комсомольские журналисты заняты подготовкой материалов второго номера. **П. САНИН.**

На туристской лыжне

С 27 по 29 декабря в Шарыпово проходило открытое первенство города среди школьников по технике лыжного туризма и спортивному ориентированию на лыжах. На эти предновогодние состязания были приглашены команды Минусинска, Канска и нашего города. Бородинцев представляла команда Дома пионеров, в которую вошли учащиеся школы № 3.

В индивидуальных соревнованиях по технике лыжного туризма хорошего результата добился Женя Сизыхин, на финише наш юный спортсмен показал второе время. Гопенко Тания была седьмой, Сергей Стась — восьмой, Коля Давыденко — девятым.

На лыжне спортивного ориентирования наши ребята выступили менее результативно: 6-е место у Марины Крупной и 8-е у Тани Гопенко.

В январе-марте в крае вом центре пройдут соревнования юных туристов ориентировщиков всего края, и нашим лыжникам нужно серьезно готовиться к участию в соревнованиях.

ПРОЕКТ

плана экономического и социального развития города Бородино на 1991 год

ЖИТЕЛИ ГОРОДА БОРОДИНО!

Исполком городского Совета народных депутатов представляет на Ваше рассмотрение основные направления плана экономического и социального развития города Бородино на 1991 год.

В условиях перехода к рыночным отношениям предприятия самостоятельно планировали свою деятельность и представили показатели в городскую плановую комиссию. Общая картина задуманного трудовыми коллективами не радует, так как анализ состояния баланса денежных доходов и расходов населения, вытекающий из плановых цифр на 1991 год, указывает, что необеспеченность платежеспособного спроса населения составляет 2200 тысяч рублей, то есть на эту сумму возрастут вклады в сберегательных кассах.

Для сбалансированности с доходами населения трудовым коллективам города нужно увеличить производство товаров народного потребления, поскольку сегодняшние намерения предприятий значительно ниже потребности населения в услугах и товарах. Также необходимо увеличить объемы оказания платных услуг, их оказывают практически все предприятия города, но они не обеспечивают потребности населения. Например, участок Канской трикотажной фабрики планирует уменьшение по сравнению с прошлым годом на 460 тысяч рублей.

Ситуация осложняется тем, что с 1991 года городской комбинат бытового обслуживания населения не будет получать дотации на покрытие своих убытков. А при увеличении процентов по отчислению на социальное страхование (до 26 процентов), при увеличении районного коэффициента (до 30 процентов), при увеличении стоимости коммунальных услуг себестоимость бытовых услуг резко возрастет. В таком положении единственным выходом является увеличение расценок за бытовые услуги.

Городским комбинатом бытового обслуживания населения будет оказано услуг на 788 тысяч рублей. В 1991 году намечается открыть цех по индивидуальному пошиву обуви. Бывший Уярский ремонтно-строительный участок с начала года преобразуется в малое предприятие с объемом годовых услуг до 100 тысяч рублей. Эфирное телевидение окажет услуг населению на 180 тысяч рублей. А общий объем услуг по городу достигнет 3633 тысяч рублей, что, однако, на 4667

тысяч рублей ниже краевого задания и составляет лишь 30 процентов нормативного уровня.

Ясно одно: всем предприятиям, организациям города необходимо пересмотреть свои возможности с целью увеличения объема производства товаров народного потребления и оказания платных услуг.

Большое значение в удовлетворении потребностей населения отводится торговле. Общий объем розничного товарооборота по городу достигнет 41275 тысяч рублей, что составит 2172 рубля на одного жителя. В условиях сложившегося дефицита практически всех видов товаров планируется перейти с 1991 года на распределение по талонам таких видов продуктов, как: сахар, масло, мясо, вино-водочные и, возможно, другие продукты и товары. Значительно расширен перечень товаров промышленной группы для распределения по месту работы.

Предприятия города продолжают работу по укреплению подсобных хозяйств. За 1991 год планируется произвести 206 тонн мяса, 125 тонн молока, 21 тонну меда. Вырастить 72 тонны овощей, из них 60 тонн овощей закрытого грунта. Ожидается ввод теплицы на 1000 кв. метров в УЖКХ. Начнется строительство тепличного комплекса разреза.

Безответственно относятся к своей существующей теплице РСУ, не планирует ее эксплуатацию в 1991 году.

Управление жилищно-коммунального хозяйства должно отремонтировать капитально 4600 квадратных метров жилья на сумму 650 тыс. рублей, произвести текущий ремонт — на 315 тысяч рублей. На выполнение наказов избирателей планируется затратить более 40 тысяч рублей.

Сложно решается вопрос капитального строительства. Разрез «Бородинский» на 1991 год планирует подрядным способом построить и сдать в эксплуатацию дом № 5 (5464 квадратных метра), бассейн при школе № 3, детский сад на 160 мест, котельную. Продолжится строительство больницы комплексного типа, водовода, тубсанатория и Дома пионеров. Хозспособом будет построено 5386 квадратных метров жилья, спортзал, грязелечебница,

магазин на два рабочих места. Строительство жилья хозспособом планируют вести следующие предприятия: ремонтно-механический завод — четыре двухквартирных дома, погрузочно-транспортное управление — один 18-ти квартирный дом и два двухквартирных дома, энергоуправление — два двухквартирных дома, управление жилищно-коммунальной хозяйством — один двухквартирный дом, «Энергоуголь» — два двухквартирных дома, горбыткомбинат — два двухквартирных дома, автобаза — один двухквартирный дом. Также планируется ввести в эксплуатацию 5 индивидуальных домов.

Всего за 1991 год должно быть построено 178 квартир.

С этого года предприятия будут платить за загрязнение окружающей среды. За выбросы в атмосферу, в водные источники вредных веществ сверх утвержденных нормативов предприятия будут уплачивать штрафы в многократном размере. Открыт специальный экологический счет. Средства этого счета будут использоваться только на проведение в городе природоохранных мероприятий и работ.

В области социального обеспечения, кроме повышения пенсий, планируется открыть отделение социальной помощи по уходу за одинокими престарелыми гражданами.

Город обладает определенным культурным потенциалом. Его нужно использовать. Силами учреждений культуры и общественности города в 1991 году планируется провести смотр художественной самодеятельности среди предприятий, организаций города, продолжить работу по формированию новых клубов и объединений.

Для укрепления материальной базы спорта планируется закончить строительство спортзала при разрезе, продолжить строительство спортивного зала ПТУ, построить бытовые помещения на стадионе. Намечается проведение соревнований массовых видов спорта для всех возрастных групп. Продолжится работа, начатая в 1990 году по развитию физической культуры среди инвалидов.

Труд—увлечение

ПОИСК

Газета «Знамя Октября» писала и об экспериментальном вагоне-самосвале, и о коллективе, его творящем. Усилиями Бородинского ремонтно-механического завода и вагоноремонтного депо Бородинского погрузочно-транспортного управления построен и прошел промышленное испытание экспериментальный образец думпкара (вагона-самосвала), разгружающегося сдвижением кузова по днищу.

Активное участие в его постройке принимала бригада под руководством Ю. П. Бойко. Ее опыт, смекалка, терпение позволили в трудных условиях завершить эту работу.

Горная промышленность получила образец вагона-самосвала,



успешно решившего проблему транспортировки вязких глинистых пород, причем с меньшими затратами труда и средств.

Рады сообщить, что прошел комиссионный осмотр этой новинки. Комиссия была весьма авторитетной: В. А. Трегубов (производственное объединение «Красноярскуголь»), Л. А. Щегрова (Минуглепром), В. И. Панасенко (ВНИИвагоностроения), А. А. Ходыкин (институт ИГД им. Скопинского), Н. Н. Мазуров, В. С. Карпенко, В. С. Пусев (Бородинское ПТУ), В. И. Зудин (институт КАТЭКНИИуголь), ну и, конечно, автор Анатолий Иванович Левковский.

КАТЭКНИИуголь разработал техническую документацию на экспериментальный вагон-самосвал с односторонней разгрузкой для перевозки пород

Канско-Ачинского бассейна еще в 1987 году с основными параметрами.

Бородинскому ПТУ совместно с РМЗ выпала честь (и они ее оправдали) изготовить экспериментальный образец № 01, который с 1990 года подвергнут заводским испытаниям. Произвели замеры, взвешивания, и оказалось, что размеры соответствуют рабочим чертежам и прочим параметрам.

В присутствии комиссии выполнен пробный рейс с тепловозом и погрузка экскаватором на горизонте. Погружено было девять ковшей рыхлой породы. Разгрузка осуществлялась в тупике по ром №

полностью удалена.

В процессе комиссионного осмотра установлено: геометрические параметры кузова вагона-самосвала позволяют его использование с экскаваторами вместимостью ковша до 20 кубометров. Конструктивное выполнение кузова позволяет выгружать рыхлые породы без последующей зачистки. Отмечены и недостатки. Все же комиссия рекомендует: с учетом проведенных испытаний разработать конструкторско-технологическую документацию для изготовления опытной партии вагонов-самосвалов.

В акте

Исполнительный комитет Бородинского городского Совета народных депутатов просит жителей города направить свои предложения по плану экономического и социального развития на 1991 год в городскую плановую комиссию или по телефону: 3—29—23 и 3—37—52.



И
го
ль
высокая
раж 2030
Объем 1 печ. л.
Индекс 52339
каз № 177

НЕ ТОЛЬКО ПРАВА

Мы все хотим, чтобы наши квартиры были удобными; добротными, теплыми, однако, так непросто сделать наш быт благоустроенным в полном смысле этого понятия. Особенно это заметно зимой.

Создание нормальных жилищных условий для квартиросъемщиков — главная задача коллектива Бородинского УЖКХ. Прошедшим летом бородинские коммунальщики полностью выполнили запланированный объем работ по капитальному и текущему ремонту жилья, благоустройству городской территории. Конечно сделано не все. Не везде восстановлено отопление подъездов — нет радиаторов отопления. Не отремонтирована из-за отсутствия шифера кровля жилых домов. И эти работы при наличии материалов будут выполнены, но сегодня хотелось бы поговорить не о тех, кто ремонтирует квартиры и дает в них тепло, а о тех, кто в них живет, ведь именно от жильцов в конечном счете зависит состояние и сохранность жилого фонда.

Много хлопот приносит квартиросъемщикам, нарушая правила пользования канализационной системой. Кажется, всем уже понятно: если канализация забита — подвал затопит канализационными стоками. Совершенно об этом не думают жильцы дома № 76 по улице Октябрьской, в подвале которого за последние три месяца наводнения случались 11 раз. Характерно, что при засорении канализации жильцы зачастую спускаются в подвал и пробивают отверстия в канализационной сети, усложняя ремонт и наладку системы. А житель квартиры № 108 в доме № 5 по улице Победы Н. А. Зубов соорудил в подвале на узле теплотрассы сарай, закрыл его на замок и тем самым перекрыл доступ к механизмам системы отопления.

Среди нарушителей правил пользования канализационной системой можно назвать работника РМЗ Е. Н. Рыжикова, Н. А. Кропотува из энергоуправления, В. А. Блинова, В. В. Мартынова и В. А. Нефедова с разреза, В. Н. Князева и А. И. Петрищева из погрузочно-транспортного управления.

С большими трудностями встречаются работяги и к УЖКХ при эксплуатации жилых домов, в которых строителями канализация выполнена с отступлением от проекта, и канализационные стоки стекают в подвалы. Можно назвать здесь в качестве примера дома №№ 7, 8, 9, 10 по улице 9 Мая. Уже залит водой и канализационными стоками строящийся дом № 11 по улице 9 Мая.

Важно и различать, кто из жильцов несет ответственность за состояние квартиры. Если это не коммунальщик, а жилец, то он должен следить за тем, чтобы в квартире не было никаких повреждений, которые могут привести к затоплению соседей.

Если же повреждение произошло в результате аварии, то виноваты коммунальщики. Они должны немедленно устранить причину аварии и возместить ущерб.

кой заселен чуть более трех лет назад, а отставка уже нарушена и подвал в летнее время постоянно заливается водой. Устранять недоделки строители не спешат.

Бывает и так, что заявку на какой-либо ремонт или устранение аварийного порыва системы отопления выполнить невозможно из-за длительного отсутствия жильцов в своих квартирах. Систематически отсутствуют дома С. Г. Алексеевцев, проживающий в квартире № 14 в доме № 12 по улице Победы, А. Р. Емельянов, живущий в квартире № 59 дома № 1 по той же улице. Работает в Солянке и не появляется дома Н. Ф. Гагина, проживающая в квартире № 50 в доме № 95 по улице 9 Мая. Редко бывает дома пенсионер Н. Т. Иршко, занимающий квартиру № 4 в доме № 62 по улице Ленина. В случаях аварий при длительном отсутствии жильцов приходится вскрывать квартиру.

Есть в нашем городе и злостные неплательщики квартирной платы. Например, работницы орса Т. П. Блинова, и Е. С. Мажуга, В. В. Лопатина, работающая на Заозерновском элеваторе, имеют задолженность по квартплате более 400 рублей. Уже за 200 рублей «ушел» долг работниц орса Н. Г. Губарь, С. Р. Антошкиной и Л. Н. Пучиковой.

Несвоевременно уплаченная квартплата влечет за собой несвоевременное приобретение так нужных для ремонта и обслуживания жилья строительных материалов, лишает возможности вовремя выдать зарплату работникам УЖКХ.

Жильцы должны не только содержать свои квартиры в порядке, но и выполнять за свой счет текущий ремонт жилых помещений от побелки и окраски до ремонта и смены электропроводки. Расходы по ремонту мест общего пользования распределяются между всеми съемщиками квартир по количеству жильцов и не нужно забывать, что за дверями вашей квартиры — тоже ваш дом и стараться не пачкать стены, не ломать двери и перила. О том, что это правило действует не всегда, говорит такой случай. Работники УЖКХ установили в ноябре новую дверь во втором подъезде дома К В 2 по улице Женщины. Другой жильцов этого же дома обнаружили, что дверь была установлена в обратном направлении и обязательной работы по ее замене не было сделано. Жильцы должны следить за тем, чтобы в квартире не было никаких повреждений, которые могут привести к затоплению соседей.

Если же повреждение произошло в результате аварии, то виноваты коммунальщики. Они должны немедленно устранить причину аварии и возместить ущерб.

Заповеди здоровья

Может, пригодится

Издревле считается: девять десятых счастья зависит от здоровья. Быть здоровым — это естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие. К сожалению, в иерархии государственных и личных ценностей в нашей стране здоровье находится не на первом месте.

Из-за болезней в СССР ежедневно не выходят на работу 4 миллиона трудящихся. На 7-10 лет мы отстаем от высокоразвитых стран по общей продолжительности жизни. Хотя большое число людей имеют избыточную массу тела и страдают ожирением, мы не можем сказать, что хорошо питаемся. Только из-за дефицита витаминов в диете государство выплачивает 1,5 миллиарда рублей в год по временной нетрудоспособности.

Население пребывает в пагубном состоянии гиподинамии, которая влечет за собой целый «букет» болезней. Однако, две трети населения страны, в том числе и дети, занимаются лишь созерцательным спортом.

Здоровье разрушают все увеличивающиеся психоэмоциональные нагрузки, стрессы, о чем свидетельствует рост числа нервных и психических заболеваний. Мы все время куда-то спешим, напряжены, нервничаем. В транспорте, в бесконечных очередях то и дело вспыхивают унижительные мелочные ссоры. У нас хмурые лица, мы почти не улыбаемся друг другу.

Зачастую, человеку с тонкой, подвижной психикой достаточно столкнуться с грубостью, оказаться в экстремальной ситуации, то есть испытать чрезмерное психоэмоциональное напряжение, — и все усилия врачей, направленные на предупреждение заболеваний и их лечение, сведены на нет.

предупреждение заболеваний и их лечение, сведены на нет.

Общественность развитых стран приходит сегодня к сознанию того, что традиционная медицина исчерпала свои возможности. Научно установлено, что здоровье человека зависит на 50 процентов от условий и образа жизни, на 20—25 — от экологических, до 20 от генетических факторов и только на 8-10 процентов — от состояния здравоохранения. Мы слишком долго наивно полагали, что чем больше будет у нас врачей, больниц, поликлиник, тем больше станет и здоровья... Согласно этим данным можно утверждать, что творцом своего здоровья человек должен быть сам и меньше уповать на врачей.

Новую жизнь начинают, как правило, с понедельника, но в этот раз стоит уже с сегодняшнего дня всерьез задуматься о своем здоровье. Помогут вам в этом разделы нашей газеты, посвященные здоровому образу жизни. Сегодня мы хотим, чтобы вы подумали о своем сердце.

Сердце — эффективнейший в мире механизм, самый чуткий и точный орган. За семьдесят лет он сокращается два с половиной миллиона раз, перекачивая около 180 тысяч тонн крови. Только за одни сутки среднестатистическое сердце сокращается около 100 тысяч раз, пропуская через себя более семи тысяч литров крови. Подсчитано, что энергия сердца, суммированная за период жизни человека, могла бы перенести его на Луну. Этот великолепнейший насос весит около 300 граммов. Нам известно, как работает сердце, но не известны все факторы, все импульсы нервной и гормональ-

ной систем, которые управляют его работой.

Истина, ставшая прописной: сердце надо беречь. Предлагаем нашим читателям подвергнуться медицинскому тесту, который позволит самостоятельно проверить, насколько реален риск инфаркта. Тест составлен с учетом ряда критериев: пола, возраста и особенностей образа жизни.

Перечень факторов, увеличивающих угрозу инфаркта.

1. Возраст:
 - а) мужчины старше 40 лет — 2 очка.
 - б) женщины после климактерического периода — 1 очко.
2. Смерть от сердечного приступа кого-либо из родственников (бабушка, дедушка, мать, отец, сестры, братья) моложе 60 лет — за каждый случай — 1 очко.
3. Перенесенный ранее инфаркт — 3 очка.
4. Стенокардия — 3 очка.
5. Высокое давление — 2 очка.
6. Сахарный диабет — 2 очка.
7. Лишний вес — 2 очка.
8. Курение:
 - а) более 20 сигарет в день — 3 очка.
 - б) 10-20 сигарет в день — 2 очка.
 - в) 5-10 сигарет в день — 1 очко.
9. Гиподинамия:
 - а) менее 60 минут одноразового физического усилия в неделю (по роду деятельности или при занятиях спортом) — 2 очка.
 - б) менее 60 минут два раза в неделю — 1 очко.
10. Частое употребление алкоголя и сладкого — 1 очко.
11. Употребление в пищу в больших количествах животных жиров, сливочного и растительного масел, маргарина — 1 очко.

12. Частые стрессовые ситуации в быту и на работе. Недостаток сна — 2 очка.

Теперь подсчитайте очки и определите степень риска:

До 3 очков — инфаркт вам не угрожает, 4-5 очков — есть незначительный риск, 7-8 очков — явная опасность,

9 очков и выше — примите срочные меры для уменьшения степени риска. Врачи-физиологи утверждают, что у нетренированного человека сердце даже в состоянии покоя бьется сильнее, чем у физкультурника. Специалисты считают, что человек, занимающийся физкультурой, ежегодно экономит 28 дней своей жизни. С другой стороны, и чрезмерные физические нагрузки приводят к быстрому изнашиванию сердечной мышцы, что в свою очередь ведет к интенсивному старению всего организма в целом.

Финские медики разработали семь заповедей соблюдения которых, как они утверждают, позволяет продлить жизнь по меньшей мере на 10 лет: Не курить (отказ от табака снижает на одну треть риск появления злокачественных опухолей и на четверть смертность от инфаркта).

Отказаться от употребления алкоголя или употреблять его в умеренных количествах.

Поддерживать вес тела в норме (смертность среди лиц, страдающих ожирением, в полтора раза выше, чем среди людей с нормальным весом).

Сохранять физическую активность.

Всегда завтракать. Спать по меньшей мере семь часов в сутки.

Чудак — от слова „чудо“

Мечта, не тронутая сединой

Поезд осторожно берет разгон. Пассажиры, устроившись, успокаиваются. Затишают на время, чтобы при удобном случае найти себе собеседника. Пустое дело — разговоры в вагоне, но без них в пути не обойтись.

— Интересуемся? — обратился ко мне сосед, заметив, что я наблюдаю за его работой, — в блокноте — кружочки, квадратики нечетные?

— Да, — быстро подтвердил я, обрадовавшись тому, что дорога пройдет в беседе. Правда, «кружочки, квадратики» особого интереса для меня не представляли.

— Я хочу сделать, — начал он таким тоном. Словно речь идет о чем-то обычном, — такую штуку, чтобы без горючего работала. Вечный двигатель, иначе говоря.

— Но это же... — попробовал я возразить. — Бред? — перебил он. — Может быть. Но

это «бред» для всех. Я считаю по-другому. Для меня изобретение такого механизма — цель всей жизни.

А жизнь моего собеседника, Виктора Андреевича Ковригина, как я узнал из разговора, идет очень интересно.

Трудно было поверить, что ему уже за шестьдесят. Противоречила этому его стройная фигура, энергичные движения, а главное — глаза, выражающие скорее взгляд юноши, чем человека на склоне лет.

Тем более трудно было представить, что всю жизнь этот человек посвятил делу, результат которого считается нереальным.

Увлечение его началось во время учебы в Харитоновской школе Алтайского края. На уроке физики учитель, объясняя законы механики, рассказал о преимуществе вечного двигателя перед другими механизмами. А тему закончил тем, что изоб-

ретение его невозможно.

«А почему невозможно?» — задался вопросом Виктор Андреевич. Именно тогда, еще мальчишкой, он решил доказать обратное. Сделать то, от чего все отворачивались.

И вот год за годом в его тетрадах, блокнотах появляются схемы «будущего» механизма. Виктор Андреевич ищет. Не находит, снова ищет...

Проходят годы. Позади школа, студенческая пора. Семья, работа ветеринаром в селе Харитоново, заставляют забыть многие мечты юности, но мечта об изобретении вечного двигателя живет в нем. По сей день он продолжает работу, отдавая ей все свое свободное время.

К сожалению, не только радость приносит ему это увлечение. Многие односельчане, не понимая его, смеются. Называют чудачком за то, что он зани-

мается «пустым и ненужным делом».

Но как бы ни были обидны слова людей по этому поводу, Виктор Андреевич остается при своем мнении. Говорит, пройдет время, и они поймут, что были неправы.

— Нам говорили всю жизнь: бегайте по утрам. Это укрепляет ваше здоровье. Японцы доказали, что наоборот. Может, и мне повезет... — закончил свой рассказ В. А. Ковригин.

А может, ему уже повезло? Виктор Андреевич имеет цель в жизни, красивую цель. На пути к ней он не растрачивает силы на житейские мелочи.

Да, повезло. Ведь он не похож ни на кого. Он смотрит на мир не так, как окружающие его люди. Он — личность. Фантазер. Чудак. От слова — «чудо».

В. ЗАКОВРЯШИН,
студент Красноярского госуниверситета.