

- АБОРТ СЕГОДНЯ — ПУСТЯКОВОЕ ДЕЛО
- В ИСЕТИ ПОЯВИЛИСЬ РАКИ
- ЛЮБОВЬ К ЖИЗНИ ЗАСТАВИЛА БОЛЕЗНЬ ОТСТУПИТЬ

«КРАСНАЯ БУРДА»

# НС ДА МЕНУ!

ОСНОВАНА  
18 ИЮНЯ 1920 ГОДА

Пятница, 6 июля 2001 г.

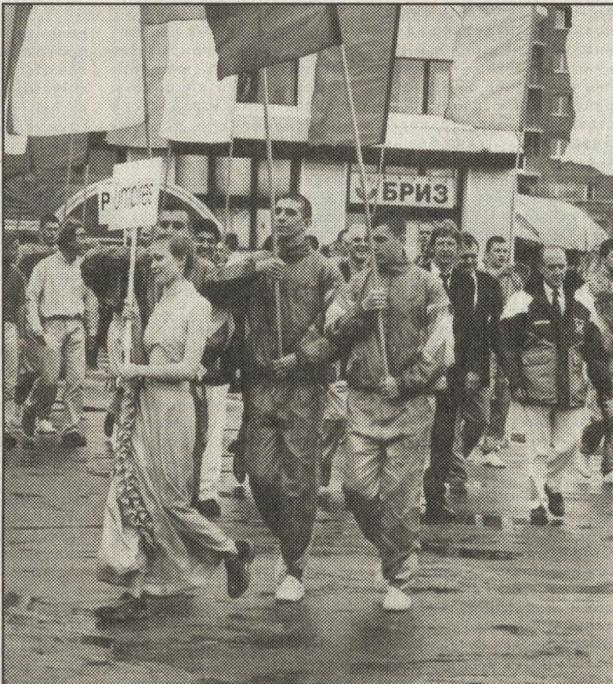
№ 74(15925)

## «ЯВА» движется к «Трофи»!

На Верх-Исетском пруду Екатеринбурга вчера прошли первые гонки 10-й международной парусной регаты «ЯВА-Трофи-2001».

Заметки с открытия гонки специального корреспондента «НС!» читайте на 3-й странице.

Фото Анатолия ЛАПТЕВА



## АКЦЕНТ — ИТАЛЬЯНСКИЙ!

В Свердловской области произошел беспрецедентный случай заключения международного союза городов: Красноуфимск и итальянский Асти (область Пьемонте) стали городами-побратимами.

23 апреля 2001 года в городе Асти подписано соглашение о дружбе и сотрудничестве между вышеобозначенными городами. Россию представлял глава администрации города Красноуфимска Александр Стахеев, со стороны Италии присутствовал мэр города Асти Луиджи Ферри. По условиям данного договора, города Красноуфимск и Асти будут совместно развивать свои агропромышленные комплексы, обмениваться сотрудниками предприятий для развития экономики обеих сторон. Договор также способствует усилению развития торговых, здравоохранительных и культурных связей. В этом направлении уже сделаны первые шаги: в целях расширения производства завода строительных материалов города Красноуфимска будет заключен договор с итальянским партнером о закупке рос-

сийской стороной новых итальянских технологий и оборудования.

Сейчас идут активные переговоры об организации строительства итальянцами кирпичного завода на территории Красноуфимска.

Идея создания данного альянса была предложена Италией, которая и рекомендовала город Асти, руководствуясь сходством его и Красноуфимска. Эти города примерно одинаковы по численности населения, развитию сельского хозяйства и агропромышленного комплекса.

— Скажем так, это первая ласточка, первый подобный проект в Уральском регионе, — казал мэр Красноуфимска Александр Стахеев, — на опыте которого мы будем выстраивать дальнейшие международные соглашения, способствующие развитию экономики и культуры края.

Александра АЛЕКСЕЕВСКАЯ

## Траурный день России

ЕКАТЕРИНБУРГ. Среди жертв катастрофы самолета Ту-154, следовавшего рейсом Екатеринбург—Иркутск—Владивосток, жители Свердловской области составляют 34 человека, в том числе 24 — из Екатеринбурга, сообщили в областном управлении по делам ГО и ЧС. Среди погибших — жители Невьянска, Каменска-Уральского, Михайловска, Заречного, Среднеуральска, села Соколово Каменского района, Березовского, Камышлова. Всего в авиакатастрофе погибло 145 человек.

Время вылета родственников погибших в Иркутск пока неизвестно. Билеты на этот рейс в летнее время достать очень трудно. Так, чтобы отправить в командировку во Владивосток молодого офицера Уральского округа Внутренних войск МВД РФ, его начальству пришлось обращаться лично к командующему округом. Ехать поездом офицер не захотел — дела службы требовали поторопиться.

Двух жителей Нижнего Тагила от рокового полета убергла счастливая случайность. Как сообщили в нижегородских авиакассах, 3 июля двое тагильчан умоляли кассиршу продать им билеты на этот рейс. Однако самолет был уже полностью загружен, к тому же тагильские кассы не имеют технической возможности продавать билеты на рейс в день вылета.

Руководители некоторых предприятий — участники международной выставки «Оборона и защита-2001», проходящей сейчас в городе Нижнем Тагиле, готовы немедленно, по требованию МЧС РФ, предоставить технику, необходимую для ликвидации последствий авиакатастрофы.

Вечером 4 июля и ночью 5 июля двумя рейсами родственники погибших при катастрофе самолета Ту-154 вылетели из Екатеринбурга к месту трагедии, в Иркутск. Как сообщили в аэропорту Кольцово, первый специальный рейс (№ 9850) вылетел из Екатеринбурга в 20 часов 57 минут местного времени. В 0 часов 30 минут он приземлился в Иркутске. На борту лайнера находилось 142 человека. Еще 19 человек подсади в рейс, вылетевший из Екатеринбурга в 4 часа 22 минуты и прибывший в Иркутск в 7 часов 45 минут екатеринбургского времени (№ 366). Планируется, что еще одна группа родственников вылетела на место трагедии 5 июля.

Родственники погибших будут допущены на место катастрофы только после того, как будет составлен акт о зачистке территории и закончат свою работу судмедэксперты.

Как сообщили 5 июля по горячей линии в Иркутске, родственники погибших, прибывшие из Екатеринбурга, размещены в гостиницах «Интурист», «Ангара», «Аэропорт». Им предоставлено все необходимое. С близкими погибших работают иркутские врачи. В 9 утра первая группа родственников уже выехала на опознание останков жертв катастрофы.

ЕАН

## На нулевой отметке БОРЬБА С НАРКОТИКАМИ ИДЕТ НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО

Это было признано на заседании координационного совета руководителей правоохранительных органов области. Обсуждались результаты выполнения межведомственных мероприятий по противодействию наркомании. Итогом стало решение принять дополнительные неотложные меры по обузданию наркопреступности.

По области растет количество преступлений, совершенных лицами, находящимися в состоянии наркотического опьянения. Причем идет тенденция на «утяжеление» преступлений, они становятся более опасными. В связи с тем, что наркоституация в области крайне неблагоприятна, силовыми ведомствами проводились скоординированные мероприятия по предупреждению наркомании, оперативно-розыскные действия, направленные на выявление торговцев наркотическим зельем. Был ужесточен прокурорский надзор и уголовное преследование за преступления, связанные с незаконным оборотом наркотиков.

Однако все эти меры не привели к должным результатам. Несмотря на то, что коли-

Раньше этому мешало отсутствие у «завода заводов» международного сертификата качества на свои изделия. Теперь он есть и не один. Уралмаш первым среди российских предприятий-производителей нефтяного оборудования прошел двойную стандартизацию.

Как нам сообщили в пресс-службе завода, недавно Уралмаш получил лицензию Американского нефтяного института (API) на право маркировать такие узлы оборудования, как буровая вышка и буровые насосы монограммой API.

## Мировые стандарты для УРАЛМАША ОНИ ЕСТЕСТВЕННЫ

ЕКАТЕРИНБУРГ. АО «Уралмаш» теперь может чувствовать себя полноправным партнером на международном рынке нефтяного оборудования. Также получен сертификат соответствия системы качества требованиям международного стандарта ISO-9001:94.

Теперь завод может уча-

ствовать в международных тендерах на поставку нефтедобывающего оборудования. Думается, что своего он не упустит.

Михаил ЧЕРЕПАНОВ

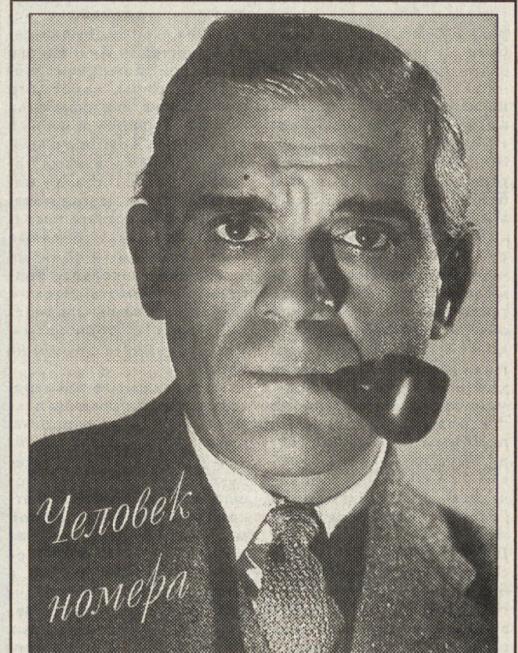
## В помощь наркоманам НАЧАЛ РАБОТУ ПЕРЕДВИЖНОЙ ПУНКТ ОБМЕНА И ВЫДАЧИ ШПРИЦЕВ

ЕКАТЕРИНБУРГ. Как сообщили в администрации Чкаловского района, на территории района определено около 10 точек, где машина передвижного пункта будет останавливаться для работы с наркоманами. В дальнейшем число остановок расширится и включит в себя сельские территории района.

По словам специалиста районной Чкаловской администрации Зои Князевой, для работы пункта социальной помощи задействован санитарный автомобиль, в котором работает бригада, состоящая из инструктора по выдаче шприцев, врач-инфекциониста, который ведет индивидуальные беседы с каждым клиентом, координатора и водителя, на которого возложена обя-

занность охраны всего персонала.

На каждого наркомана, обратившегося в пункт, заводится анонимная учетная карта, где фиксируется количество бесплатно выданных шприцев. Их раздача проводится в рамках профилактики венерических заболеваний. Непосредственно в пункте будет оформляться направление для сдачи ана-



Человек  
номера

БОРИС КАРЛОФФ

Иван БОЯРСКИХ

домственного контроля — низкой. Было также указано на плохую организацию оперативно-розыскных мероприятий, предварительного расследования уголовных дел, просчеты в кадровой работе.

Итогом координационного совещания стало принятие решения, в котором предусмотрены специальные мероприятия, направленные на выявление лиц, участвующих в распространении наркотических веществ, перекрытие каналов доставки «наркотов», ужесточение ведомственного контроля и прокурорского надзора в борьбе с наркоманией.

На руководителей правоохранительных органов области возложен личный контроль за исполнением решения координационного совета.

Олег ИВАНОВ  
По материалам пресс-службы

### ПОГОДА

7—8 июля

По области ожидается переменная облачность, местами кратковременные дожди.

Т°С ночью — +8—13°, на севере — до +5°, днем — +14—19°, 7-го на юге — +18—23°.

Ветер северо-западный, 4—9 м/сек.

**НС ПОДПИСКА**  
по самым низким ценам в регионе!

**Во всех почтовых отделениях  
Екатеринбурга и области.  
Подписной индекс 53800**

Любые частные объявления

**БЕСПЛАТНО**

потел. 56-91-16 с 11.00 до 15.00

## ПЕШКОМ ПО ШПАЛАМ?

**КАРПИНСК.** С 1 августа жители Карпинска не смогут добираться до Екатеринбурга прямым поездом, сообщили в руководстве железнодорожной станции Карпинск.

Еще в конце 1998 года Свердловское управление железной дороги уведомило Карпинск об отмене поезда Свердловск—Карпинск. Тогда удалось отстоять четыре вагона, которые прицепляли к составу, идущему до Серова. В Серове эти вагоны отцепляли и присоединяли к локомотиву, идущему в Карпинск. Обратные вагоны шли по такой же схеме. Этого соглашения удалось достичь благодаря переговорам между Свердловским управлением железной дороги и администрацией Карпинска. Взвешивая мзрыя приняла жилье, находившееся в ведении железнодорожников, в муниципальную собственность.

Договор был рассчитан на три года. Однако спустя два года Серовская дирекция по обслуживанию пассажиров уведомила их, что из Серова в Карпинск поезд больше ходить не будет. Администрация города обратилась к руководству Свердловского управления железной дороги с просьбой не отменять рейс.

## С ПЫЛЕСОСОМ НА ЖУКОВ

**НИЖНЕСЕРГИНСКИЙ РАЙОН.** Механик Данис Гафаров и директор сельскохозяйственного кооператива «Аракаевский» Нижнесергинского района Василий Гафаров изобрели приспособление для уничтожения колорадских жуков, сообщили в районном управлении сельского хозяйства и продовольствия.

На раму культиватора новаторы установили мощный промышленный вентилятор. Агрегат работает по типу пылесоса. За один проход машина засасывает с ботвы в специальный бункер жуков сразу с четырех рядков.

Как сообщил В. Гафаров, в кооперативе картофель произрастает на 100 гектарах. По мнению руководителя хозяйства, химическая обработка требует больших затрат и экологически небезопасна. А «пылесосить» посевы гораздо дешевле. Уборку можно делать раз в три-четыре дня.

Рационализаторы пока не запатентовали свое изобретение.

ЕАН

## КРИК О ПОМОЩИ

Центр культуры «Молодежный» Кировского района продолжает принимать одежду, обувь, книги, игрушки, канцелярские товары, предметы личной гигиены, пищевые продукты и другие вещи для детей-сирот, малолетних и многодетных семей, в «горячие точки», комитеты солдатских матерей, детские дома и приюты, женские и мужские колонии, тюрьмы Екатеринбург и Свердловской области. Благотворительная акция продолжается до первого августа.

За 2000 год солдатам в Чечню и комитету солдатских матерей нашего города были переданы канцелярские принадлежности, кондитерские изделия и предметы личной гигиены на значительную сумму. Детскому дому № 4 особо музыкально одаренных детей, расположенному на ЖБИ, собрали обувь, игрушки, одежду. Проводился сбор мужской одежды для следственного изолятора № 1 Екатеринбурга, в женскую колонию направили одежду и обувь. Что будет в 2001 году — зависит от вас, читатели.

Каждую ночь, просыпаясь от доносящихся через стенку голодных криков и всхлипов зовущих свою маму беспомощных малышей, эти люди просят лишь о том, чтобы их услышали. Гуманитарная помощь принимается ежедневно, кроме воскресенья, с 15 до 19 часов по адресу: ул. Высоцкого, 22 (здание центра культуры «Молодежный», ост. «Каменные палатки»).

Наталья ЕРОШЕНКО

## КОМСОМОЛЬЦЫ ПОД ВЕНЦОМ

Воспитывала ее мама одна: отец погиб еще в финскую войну, две младшие сестренки умерли в дошкольном возрасте от тяжелых болезней. Шура росла очень шустрой, любила танцевать, мечтала стать балериной. Но занятия балетом так и не пришлось, и, окончив восьмилетку, она пришла на оптико-механический завод. Поначалу, недолго, была телефонисткой, а потом более 30 лет работала электромонтером.

В 17 лет познакомилась с Анатолием, что был лишь на год ее старше. Любовь молодых людей оказалась такой сильной, что решили они, не откладывая дела в долгий ящик, пожениться. Мама Александры хотела удержать дочь от небудманного поступка, но та пригрозила, что уедет с любимым из города. Тогда было поставлено условие: обязательно обвенчаться в церкви; ежели Господь благословит, может, и жизнь заладится. Думала, напугает их, комсомольцев, — времена-то были суровые, сталинские. Не испугались, условие выполнили: после регистрации в загсе поехали в единственную действовавшую тогда в Свердловске Ивановскую церковь. И действительно, видимо, по Божьему благословию в любви и согласии более четырех десятков лет прожили.

Но вначале, как водится, чувства разлукой проверить пришлось: молодого мужа призвали служить в армию. На далеком Сахалине в военной авиации провел он долгих три года. Вспоминает, что служил спокойно: «Стрелкоза, конечно, моя Александра была, но знал, что ждет, нисколько в ее верности не сомневался».

Вернулся и устроился вновь на предприятие, откуда уходил, — НПО «Вектор», где и сейчас трудится. И вновь зажили всем на зависть, только детишек не было несколько лет. Зато потом судьба наградила тремя сыновьями, а вот дочку, которую очень хотелось, не дала: не все же счастье одной Александре дарить, довольной и мужа любящего, работающего, небьющего да сыночков, что-

бы воспитывала, взращивала.

## СЕМЬЯ

Впрочем, и с сыновьями не все было так просто и гладко. Самому старшему, Михаилу, тяжелейшие испытания посланы были в самом начале жизненного пути, при рождении. Неудачные роды, недосмотр или низкая квалификация врачей-акушеров привели к нарушению мозгового кровообращения и вывиху тазобедренного сустава у малыша. И то, и другое печалью легло на всю его последующую жизнь: головные боли, проблемы с памятью и освоением школьной программы, хромота. Итог — третья группа инвалидности. Живет с родителями, работает вместе с отцом на заводе.

Александр, что по возрасту отстал от первенца всего на год, рос, напротив, крепким и смышленным, чем радовал отца с матерью. Но и по нему прошла судьба своим катком: в 16 лет он попал под машину. В больницу увезли с тяжелой травмой головы, сделали операцию, а против фамилии в больничном списке поставили «Неизвестный». Пять страшных дней и ночей пережили тогда родители, не прекращая поиски сына. После ответа по справочному телефону о молодом человеке по фамилии Неизвестный упростили врачей пустить их в палату посмотреть на него. Предчувствие не обмануло: это был их Саша. Лечение было долгим, но выходящее. Сейчас у него самого уже 18-летний сын, любимый внук бабушки с дедушкой.

Младшего, Игоря, родители лелеяли и порой обещали от двух старших сорванцов. До поры до времени у него все складывалось нормально: школа, армия, работа. Но баловнем судьбы его не назовешь: она подбрасывает кому физические испытания, кому — иные, которые легкими кажутся лишь на первый взгляд. Женится Игорь, сын у него родился, да не сложилась, как говорится, личная жизнь. Развелся, жилье оставил жене с сыном, а сам к родителям переехал, в небольшую двухкомнатную квартиру, где кроме них и старшего брата — бабушка, мать Александ-



## ДАМА С ПЕЙДЖЕРОМ

### НАШИ ПРАВДЫ БЕСПОКОЯТ ТОЛЬКО МИЛИЦИЮ

компенсации. Тогда хозяйка «интимных» фирм станут задумываться, клеить ли рекламу. А кандидаты в диспетчеры, в том числе пенсионеры, — предлагать ли свои услуги. Достаточно будет двух-трех показательных процессов, и никакие объявления на столбах мы уже не увидим. Сейчас можно потребовать с расклейщиков не более тысячи рублей штрафа, пользуясь 144 статьей КоАП.

Что предпринимают работники милиции? Обычно раз в неделю объезжают улицы города, выявляют новые по содержанию объявления, составляют специальные акты в присутствии понятых, потом посылают в соответствующие пейджерные или телеграфные компании запросы, действительно ли такой-то абонент обслуживается и вообще является ли диспетчером или сутенером (иногда лихие люди подшучивают и над честными гражданами), кому прилагается пейджер или телефон. А затем предлагают прекратить вывешивать объявления и явиться в от-

деление для составления протокола. Являются не все. Пейджерным и телефонным компаниям предлагают приостановить обслуживание с уличными абонентами. Посылают срывать объявления задержанных за административные правонарушения граждан.

В пейджерных компаниях признаются: непрерывные звонки абонентам — представителям интимных фирм — проблема. Во-первых, портится репутация пейджерной, во-вторых, нервы операторов. Последних, как правило, за грубость увольняют, а в ситуации, когда приходится вести разговор с пьяными и озлобленными клиентами, не нагрубить — проблема. Особо когда абонент, которого желают, от обслуживания уже отключен.

— С начала 2000 года мы отключили порядка пятнадцати аморальных абонентов, — говорит администратор компании «Экс-ком» Марина Григорьева.

— Хотя, если заглянуть в устав нашей организации, никаких подобных дей-

ствий в нем не предусмотрено.

Хочется возразить Марине: в устав можно занести соответствующие поправки. Значит, проблему с законностью можно уладить.

Был обозначен и еще один возможный вариант борьбы с расклейщиками — судебный. Екатеринбургскому трамвайно-троллейбусному управлению и муниципальному унитарному предприятию «Горсвет» предложили обратиться в суд с гражданско-правовыми исками о нанесении материального ущерба (столбы и трамвайные опоры когда-то моют, чистят, красят). Организация предоставила необходимые документы. И дело, если разобраться, беспроигрышное, только юрист может добиться победы.

Срывать объявления бесполезно — обычный тираж новой листовки достигает двух тысяч экземпляров. Заклеивать номера пейджерных компаний по примеру православных верующих — противозаконно, их Иисусова молитва также относится к несанкционированной рекламе. Между тем Екатеринбургским отделением по борьбе с правонарушениями в сфере общественной ответственности в пейджерные и телефонные компании города за последние три месяца отправлено более пятидесяти представлений о прекращении обслуживания нарушителей. А что последние? Обращаются в другую компанию средств связи. Или меняют номер и пароль пейджера. Иногда залегают временно на дно.

Между прочим, от «Оль» нередко страдают и те, кто снимает проституток. Например, недавно был случай — девица уже не в первый раз сидела в гостях у заказчика. Пока она бежала с ларька, украла телевизор и деньги. И оставила любовную, казалось бы, записку: «Никогда не увидимся. Люблю тебя. Целую».

Вот вижу — идет дама с пейджером на голой талии. Показывает бедрам. А дама ли она?

Мария ОСЕНЕВА  
Фото Анатолия ЛАПТЕВА

## Минувшие сутки

♦ Вчера началось опознание погибших в иркутской авиакатастрофе; похороны будут оплачиваться из бюджета города.

♦ Американцы изучают действие дефолтантов на вьетнамцев.

♦ К Гонконгу приближается самый сильный за последние 30 лет тайфун под названием Ютор.

♦ На международном кинофестивале в Карловых Варах России представляется фильм «Яды, или Всемирная история отравлений».

♦ Снепога грозит примерно 40 миллионам жителей Нигерии.

♦ США снимают возражения против присоединения России к НАТО.

♦ В Кунсткамере, известном петербургском музее, проводятся защиты дипломных проектов.

♦ Жительница Китая вскармила собственным молоком детенышей панды.

♦ Открылся Грушинский фестиваль.

♦ Жан-Клод Ван Дамм сменил профессию и шьет джинсы.

♦ Из США на Кубу будет доставлено 80 тонн гуманитарной помощи.

♦ Участники группы «Руки вверх!» спасли жизнь своему администратору.

♦ Американские ученые разработали методику, с помощью которой можно выбирать пол будущего ребенка.

♦ Ежегодный Шукшинский зрительский кинофестиваль, который проходит в Алтайском крае, может стать самостоятельным мероприятием.

♦ Землетрясение силой 5,6 балла по шкале Рихтера произошло на юге Японии.

♦ Установлен новый рекорд по скоростному поеданию хот-догов.

По материалам ИНТЕРНЕТА

## СУДЬБЫ ПРОСТОЕ ПОЛОТНО



На всех фотографиях последних лет, что показала мне Александра Васильевна Запезалова, она улыбается, переполненная, кажется, до краев радостью и весельем. Ее муж, Анатолий Иванович, на вопрос о главной черте ха-

рактера жены ответил: «Жизнелюбие или, я бы сказал, устремленность к жизни». А ведь был момент, когда этот огонек почти совсем потух, и каждый вечер Александра Васильевна прощалась с близкими навсегда.

## ПРОЩАНИЕ ОТМЕНЯЕТСЯ

Полтора десятка лет тому назад у нее заболели ноги. Да так сильно, что врачи решили сделать операцию по поводу артроза. Как она сейчас сама объясняет, во время операции «оборвался тромб» и пошел «гулять» по сосудам. Давление упало до нуля, сердце почти остановилось. Врач сориентировался быстро, и вскоре она оказалась в реанимации.

— Я когда пришла в себя и узнала про тромб, решила, что все, умеру, — вспоминает Александра Васильевна. — Тут еще в нашу палату птица залетела. Я увидела, хлопоча у плиты. Не измерить, сколько за день она наматывает километров по коротеньким маршрутам внутри квартиры. С палочкой ходит только на улице, когда по делам или в магазин. Ходьба дается ей непросто, но для Александры Васильевны это — символ жизни в са-

мом что ни на есть прямом смысле.



## ОНА СМОГЛА ПРЕОДОЛЕТЬ БОЛЕЗНЬ И ТЕПЕРЬ ПОМОГАЕТ ВЫЖИТЬ ДРУГИМ

Бывает, люди плачут, когда им группу не дают, а я плакала, что дали, — говорит она. — Я же представляю себе не могла, что можно сидеть дома, в четырех стенах.

На вопрос, чем заниматься, ответ нашла, как многие в подобной ситуации: пошла в службу быта на курсы ручного вязания. Потом — в Кировское отделение общества инвалидов вступить, там на машинке вязать

че говоря, сильно отругал: «Мы за вас боремся, а вы все наши усилия на нет сводите». Помогло. Началась есть — стала поправляться. И поняла, что главный — не лекарства, а настрой человека, его самоизлечение.

Из больницы она вышла, можно сказать, другим человеком. Точнее, внутренне готовым изменить и изменить свою жизнь.

Перемены диктовала болезнь, она отступила и затаялась, заставив Александру Васильевну выйти на II группу инвалидности по общему заболеванию, уволиться с завода.

## ЗАБОТЫ. ПРАЗДНИКИ. МЕЧТЫ

Про себя она говорит, что даже когда работала — в юности, в средние годы — активисткой не была. А тут выбрали ее в правление общества, забот прибавилось, но таких, от которых жить еще больше хочется. В первых, увидела рядом с собой тех, кто нуждается в ее помощи, кому гораздо хуже, чем ей — больным одиноким старикам, «спинальникам», прикованным к коляске, ребятишкам — инвалидам с детства. Во-вторых, поняла, что жизнь обделенных здоровьем людей может быть такой же интересной, полнокровной, насыщенной встречами и общением, как и у всех остальных. В-третьих, почувствовала, что не только для нее самой, но и для ее сына Михаила общество инвали-

дов стало второй семьей, местом, где можно реализовать себя и помочь реализовать другим.

— Мы всегда вместе отмечаем праздники, очень весело и интересно; в спортивных состязаниях оба с сыном участвуем — по армрестлингу, шашкам, шахматам. Михаил мой — капитан нашей спортивной команды, с любого состязания с грамотами возвращается, — рассказывает Александра Васильевна. — Там я, что называется, нашла себя и как организатор. Мы собираем заявки от инвалидов, кому что нужно. Виктория Ильинична оформляет официальные письма с просьбами, а мы — члены правления — ходим с ними по разным предприятиям и фирмам, где помогают чем могут.

Можно представить, как устанут к вечеру ее больные ноги. Иногда она приходит и — на диван, отлеживаться. Но потом поднимается вновь, через силу — на кухню, кормить семью. Хотя не маленькими, сами могут приготовить, да дело не в том. Врачи говорят: будете себя жалеть, меньше двигаться — не сможете ходить вообще. А этого допустить она не может.

В последнее время муж стал прихварывать — сердце, давление. В день нашей встречи Анатолию Ивановичу «скорую» вызывали. Александра Васильевна с врачом разговаривала, как профессионал, переспыная свою речь мужскими диагнозами и названиями прописанных ему лекарств и физиопроцедур. Мне пожаловалась, что настрой у него нехороший, пессимистический. А ведь прежде-то он какой был — певец-гитарист, коммунист-активист. Вот так жизнь все поменяла и наизнанку вывернула.

— Мечтаю, чтобы муж выздоровел и мы в 2003 году отпраздновали золотую свадьбу, — говорит Александра Васильевна о самом заветном.

С ней даже не выздороветь! Выкарабкается. И на свадьбу к ним придет, надев много гостей. И жених будет, как прежде, петь, а невеста — красиво танцевать.

Светлана ЛЕБЕДЕВА  
Фото из семейного архива: Александры и Анатолия в молодости; вся ее семья







НА ДОСУГЕ

Кроссворд

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Момент, стадия. 3. Лыжная ткань. 6. Муза поэзии (гр. миф.). 10. Зверек семейства куньих. 13. Повествования П. Бажова. 20. Пиратский напиток. 21. Сорт яблок. 22. Представления средствами мимики, жестов. 23. Французский писатель-гуманист. 24. Ковчег (биб.). 25. Магнитный сплав. 26. Геометрическая фигура. 27. Символ христианства. 28. Научный труд, произведение (ирон.). 29. Мальчик-подросток (сказание). 34. Женская песенная группа (РФ). 36. Стадо овец. 37. Владина с крутыми склонами. 38. Германский автомобиль. 42. Травянистое растение, соцветия похожи на ромашку. 45. Вид группового танца, распространен в США. 48. Текстильный банан. 49. Ревностный приверженец какого-либо учения. 54. Полярная область земли. 56. Крупный собственник. 58. Альпинист. 61. Пушной зверек. 64. Желание, стремление. 67. Руководство вузом. 73. Драматическое произведение. 74. Отелло. 75. Срочная работа. 76. Советский кинорежиссер («Гранатовый браслет»). 77. Первая струна скрипки. 82. Жалкое насекомое. 83. Имя жены 1-го президента РФ. 84. Совокупность всех партий музыкального произведения. 85. Большое зеркало. 86. Европейская столица. 87. Сборник стихов В. Высоцкого. 88. Прямой удар танка, самолета. 89. Специалист по проводке судов. 90. Зарплата. 91. Финансовое предприятие.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Пьеса легкого, игривого содержания. 2. Задержка, помеха. 4. Сор-

няк. 5. Обличающее, бичующее осмеяние. 7. Популярный эстрадный, канцлагонец. 8. ... Павлович Хабаров. 9. Должностное лицо, посылаемое для высылки кого-либо. 11. Остов судна. 12. Надземное пространство. 14. Сверхзвуковой пассажирский самолет. 15. Юг. 16. ... ты моя... (Есенин). 17. Прочная бечевка. 18. Сладкое вещество, получаемое из крахмала. 19. Бог торговли в греческой мифологии. 30. Расплавленная масса в глубинах земли. 31. Часть бухгалтерского баланса (ядро коллектива). 32. Итальянский оперный композитор. 33. Река на Урале. 35. Вид легкой атлетики. 39. Пицца. 43. Программно-управляемый манипулятор. 44. Деталь часов. 46. Жилище собаки. 47. Лыковая обувь. 50. Вид городского транспорта. 51. Отрицательный ответ на просьбу. 52. Руководитель партии, общественной организации. 53. Общий склад фигуры. 55. Селение на Кавказе. 57. Народ Лаоса, Таиланда. 59. Яркая звезда в созвездии Орла. 60. Любовь кузнеца Вакулы (Н. Гоголь). 62. Часть света. 63. Геометрическая фигура. 65. Недобросовестная, небрежная работа. 66. Присподня (по греч. миф.). 68. Механизм безопасности автомобиля. 69. Пояснение автора к тексту. 70. Дьявол. 71. Спортивный судья. 72. Крытая галерея с колоннами. 78. Оконечность Южной Америки. 79. Союз, объединение. 80. Популярный ансамбль (Рыбин). 81. «Харчевня» А. Макаревича.

Составил Виктор ПАНЧЕХА

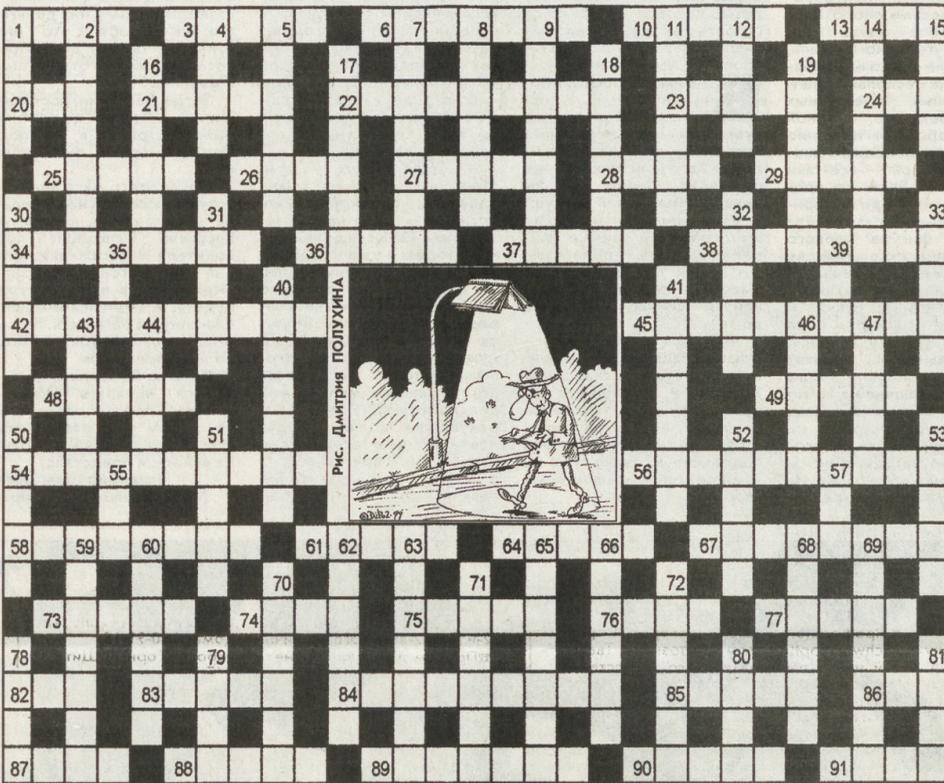


Рис. Дмитрия ПОЛУХИНА

На свете нет зрелища прекраснее, чем прекрасное лицо, и нет музыки слаще, чем звук любимого голоса.

Жан де ЛАБРИОНЕР



Рис. Максимила СМАГИНА

Лакомка

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ

Нарезанную морковь залейте столовой ложкой воды, закройте кастрюлю крышкой и поставьте на огонь. Когда тушеная морковь остынет, смешайте ее с размягченной мягкой курагой, заправьте сметаной и сахаром.

ПРОДУКТЫ: морковь, 30 г кураги, столовая ложка сметаны, ложка сахара.

БЕЛОРУССКИЙ ХОЛОДИК

Переберите щавель, хорошо промойте в холодной воде, мелко нарежьте, бросьте в воду и варите не больше 5 минут. Обязательно охладите. Теперь нарежьте мелко зеленый лук, огурцы и яичный белок, а желток разотрите. Все перемешайте, посыпьте, положите в отвар щавеля. Приправьте холодик солью, сахаром, сметаной, а сверху посыпьте мелко нарезанным укропом.

ПРОДУКТЫ: на 1 кг щавеля: 2-3 огурца, пучок зеленого лука, 4 вареных яйца, 3/4 стакана сметаны, ложка сахара, пучок укропа, 2 литра воды.

ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С БАКЛАЖАНАМИ И ГРИБАМИ

Нежное мясо обжарить в масле до образования румяной корочки, добавить томат, полстакана воды, лавровый лист и тушить под крышкой до готовности, затем обсыпать мелко нарезанным и обжаренным луком с грибами, тушить еще 6-8 минут. Готовое мясо выложить, полить соусом с грибами, украсить зеленью и подавать с гарниром из обжаренных в растительном масле нарезанных помидоров и баклажанов.

ПРОДУКТЫ: 500 г баклажанов, 500 г свежих грибов, 50 г сливочного масла, 30 г томатной пасты, 1 крупная луковица, 3 баклажана, 6 помидоров, 5 лавровых листиков, полстакана растительного масла, зелень и соль по вкусу.

ПИРОГ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

Подोшедшее тесто разделите пополам, хорошо помесите и дайте еще раз подойти. Раскатайте одну половину теста, поместите на смазанный маслом лист, сверху положите слой мелко нарезанных яблок, перемешанных с сухарями и сахаром. Накройте вторым раскатанным пластом теста, закройте края, дайте немного подойти и поставьте в хорошо нагретую духовку со средним жаром. Готовый пирог выньте, слегка смажьте маслом, посыпьте сахарной пудрой.

ПРОДУКТЫ: 400 г муки, 3 яйца, 150 г масла, полтора стакана молока, четверть палочки дрожжей, 3 ст. ложки сахара, соль по вкусу. Для начинки: 6-8 яблок, стакан сахара, 3 ст. ложки толченых сухарей.

Приятного аппетита! Подготовила Любовь ГОРИНА

ГОРОСКОП 9 - 15 июля

Настало время серьезно заняться домашними делами: позаботиться о своих родителях, восстановить связи с близкими родственниками, съездить в родные места. Деловая же активность в этот период менее эффективна.

**ОВЕН.** Можно отодвинуть дела на второй план и наконец-то заняться личной жизнью. В понедельник при встрече с одноклассниками узнаете немало интересного. Запланированное свидание в среду не разочарует. Лучший день для приведения мыслей и дел в порядок — четверг. В пятницу предстоит разговор с родителями. Выходные лучше провести в кругу семьи.

**ТЕЛЕЦ.** Вы получите долгожданные вести, завяжете выгодные знакомства. Новые идеи лучше обсудить с руководством в понедельник. В среду возможны материальные вознаграждения. В четверг опасайтесь сплетен, способных подорвать репутацию. Деловые поездки вероятны в пятницу, а выходные можно отпраздновать большой компанией на природе.

**БЛИЗНЕЦЫ.** Улучшится материальное положение, вы получите реальные результаты напряженного труда за последнее время. Неожиданные новости из-за рубежа — в понедельник. В среду удачные встречи с влиятельными людьми. Не избежите разногласий с друзьями в четверг. Пятница удивит открытиями. На выходные принимайте приглашения на вечеринки.

**РАК.** В вашей жизни наступает многообещающий период. Открываются широкие возможности для достижений в работе. Прислушайтесь к совету второй половины в понедельник. В среду можете смело добиваться задуманного. Придется задержаться на работе в четверг. В пятницу друзья предложат вместе развлечься. В выходные лучше провести на даче.

**ЛЕВ.** Новые романтические увлечения откроют выгодные возможности и в профессиональном плане. Планы на понедельник могут измениться. Не упускайте возможности побыть вдвоем в среду. В четверг перегрузки на работе отразятся на самочувствии. Выход в свет наметится в пятницу. В выходные восстановиться помогут банные процедуры.

**ДЕВА.** Участие в коллективной деятельности расширит круг друзей. Изменения в рабочем графике вероятны в понедельник. В среду не заставляйте себя ждать приятные события на личном фронте. Финансовые трудности вероятны в четверг. В пятницу устройте вечер при свечах и с шампанским. На выходные запланируйте просмотр любимых фильмов.

**ВЕСЫ.** Срочно берите отгулы и наслаждайтесь жизнью. В понедельник интересные идеи появятся при общении с творческими людьми. Завершайте ранее начатые дела в среду. Придется поспорить со своим партнером в четверг, но уже в пятницу отношения станут лучше, чем были. В субботу и воскресенье вас ждут на приемах и презентациях.

**СКОРПИОН.** Предупредите руководство, что эта неделя — последняя перед уходом в отпуск: вам срочно нужен отдых. В понедельник — неожиданный визит давних друзей. Получится отправить детей за город в среду. Текущие дела придется заканчивать в четверг и пятницу. Пройдитесь по турфирмам в субботу и уже в воскресенье начинайте подготовку к отъезду.

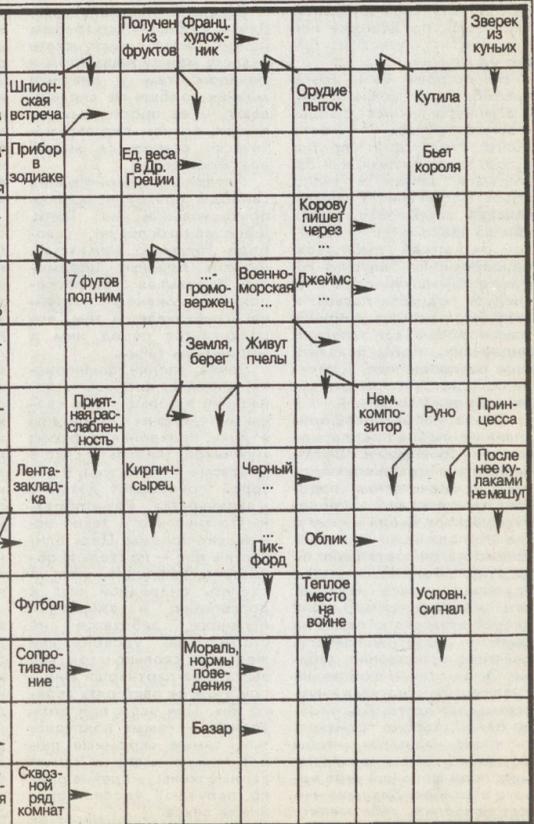
**СТРЕЛЕЦ.** Ваши взаимоотношения с партнером перейдут в более серьезную стадию: совместные финансы сыграют роль. В понедельник вероятно деловая поездка. Семейный вечер в среду соберет самых близких. В четверг не рискуйте — удача не с вами. Принимайте выгодные предложения в пятницу. Ночные клубы и дискотеки в выходные ждут вас.

**КОЗЕРОГ.** Вашей второй половине потребуется поддержка, тогда вы оба сможете порадоваться успеху. Незапланированные доходы вероятны в понедельник. В среду — приятные встречи. Разногласия с домашними возможны в четверг. В пятницу уделите внимание любимому человеку. В субботу принимайте гостей, а в воскресенье просто прогуляйтесь по городу.

**ВОДОЛЕЙ.** Отдохнуть получится только первую половину недели. В понедельник лучше довериться интуиции. Ситуации в среду откроют перспективы дополнительных доходов. В четверг можно заниматься различными формальностями, а на пятницу планировать встречи и визиты. В выходные не уезжайте из города и будьте поближе к телефону.

**РЫБЫ.** Наступает творчески благодарный период вашей жизни. Непредвиденные ситуации с друзьями в понедельник требуют участия. В среду удачно будут складываться отношения с любимыми. Приобретения в четверг невыгодны — перенесите поход по магазинам на пятницу. В субботу сводите детей развлечься, в воскресенье отдохните под тихую музыку.

Сканворд



Пациент у зубного врача трясется от страха. Врач предлагает ему рюмку коньяка. Когда тот выпивает, врач спрашивает: — Ну как, вы уже набрались смелости? — Разумеется. Пусть теперь кто-нибудь приблизится к моему зубу!

АНЕКДОТЫ

Человек падает с небоскреба. Пролетая мимо какого-то балкона, спрашивает стоящего там человека: — Какой этаж? — Сорок восьмой. — Ну, еще можно жить...

Жена играет на скрипке. Муж: — Ну ладно, прекрати! Куплю тебе новое платье!

До службы в армии спал хорошо, потому что знал, что меня охраняют. Во время службы спал плохо, так как сам охранял. После службы вообще не сплю, так как знаю, как охраняют...

Энди возвращается домой пошатываясь и сердито ворчит на жену: — Ну, что ты за человек? Я тебе вежливо говорю: «Добрый вечер, дорогая», а ты мне: «Доброе утро!»

— Вот вам снотворные таблетки, вам их хватит на неделю. — Но, доктор, я не хотел бы спать так долго!

— Ну, как жизнь после свадьбы? — спрашивает одна подруга другую. — Да с сексом проблемы... — А что такое? — Только начнем, так сразу муж в дверях.

Доктор больному: — Вы знаете, что глубокое дыхание уничтожает микробы? Больной: — А как заставить их глубоко дышать?

Жена шлет мужу из отпуска с юга телеграмму: «И все равно ты самый лучший!»

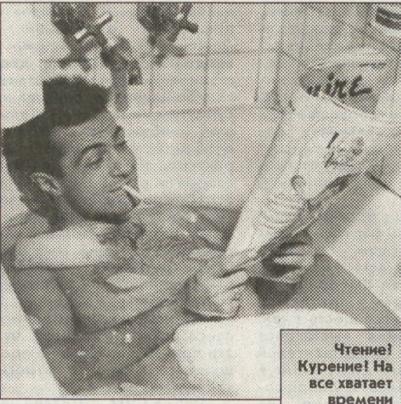
Полковник отдает приказ: — Выступаем вечером на рассвете. Дозорная машина высылается вперед на расстояние зрительной памяти. На дороге «А» поставить шлагбаум или толкового майора. Сначала пойдут люди, а потом поедет мы. В лес не соваться — туда ходят только девушки на букву «б» — в хорошем смысле этого слова, ну а дальше надо действовать согласно окружившей обстановке...

ПОЧЕМУ ТРУДНО БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Ученые выяснили, что физическая никотиновая зависимость, возникающая у курильщика через несколько лет употребления табака, недостаточна велика, чтобы объяснять те чудовищные трудности, с которыми сталкивается тот, кто бросает курить. Именно этим объясняется низкая эффективность никотинсодержащих пластырей, используемых для снижения потребности в курении.

Оказывается, в большинстве случаев человека заставляет курить отнюдь не никотин, а его собственные поведенческие стереотипы. Для женщин курение — часто самый простой способ пококетничать. Ну, при каких еще обстоятельствах можно так запросто изыщно изламывать руку и соблазнительно приоткрывать губы, как не за курением? Мужчины же прочно усвоили, что сигарета на работе — прекрасный способ хоть на мгновение отвлечься от занимающей проблемы, чтобы тут же приступить к ее решению с новыми силами.

И кроме того, курение помогает убить время, создавая иллюзию занятости. Без серьезных волевых усилий избавиться от этих стереотипов практически невозможно.



Чтение! Курение! На все хватает времени

Существенный факт (событие, действие), затрагивающее финансово-хозяйственную деятельность эмитента ОАО «Промышленная группа «Уралинвестэнерго» (620219, г. Екатеринбург, ул. Кузнечная, 92, код эмитента 30787-D)

Код факта: 0130787D29062001

Орган управления эмитента: Совет директоров Уполномоченный орган эмитента, принявший решение: Общее собрание акционеров

Дата принятия решения (изменения): 29.06.2001г.

Лица, избранные в Совет директоров:

- Ахтямов Андрей Дамирович — 1,804%
- Бутин Владислав Александрович — доли в уставном капитале общества не имеет
- Губин Вадим Александрович — 0,009%
- Никитин Геннадий Алексеевич — 2,292%
- Подкорытов Павел Владимирович — 0,014%
- Романов Валерий Алексеевич — 0,471%
- Федоров Николай Семенович — доли в уставном капитале общества не имеет
- Харитонов Евгений Михайлович — 0,43%
- Черников Александр Алексеевич — 0,448%

Прекратили полномочия в совете директоров:

- Венидинов Валерий Павлович — 0,441%
- Цветков Олег Николаевич — 0,45%



**В КОНЦЕ НЕДЕЛИ, КАК ВСЕГДА, В «НА СМЕНУ!» — «КРАСНАЯ БУРДА»!**

**Внимание! Розыск!**

Ни для кого, кроме милиции, не секрет, что в нашей стране есть нехорошие граждане. Такие, которых хочется взять за пуговицу пиджака и спросить о том, что они делали тогда-то вечером, и кто может это подтвердить?.. Но граждан этих, как правило, по месту прописки нету, вот тогда и раздается над нашей Родиной —

**АТУШУ:**

© «Красная бурда»

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО**



За неоднократное уклонение от распития спиртных напитков с работниками милиции при исполнении ими служебных обязанностей разыскивается Завязал Иван Иванович, он же Иван, он же Иваныч.  
Одет в трусы, майку, носки, ботинки, джинсы, рубашку, свитер, шарф, пуховик, шапку, очки.  
Особые приметы: верхняя пуговица рубашки не застегнута. Нос пока что правильной овальной формы.

За показ оттопыренного среднего пальца работнику милиции разыскивается юноша 1979-89 г. р.  
Приметы: оттопыренный палец на правой руке, в другой руке носит п/з пакет с изображением голы женщины с большой грудью и черными волосами. Рост женщины 180-182 см, нос правильной формы, глаза полузакрыты, рот полуоткрыт. Одета в бикини телесного цвета.

Дантес Жорж. Он же Шарль, он же барон Геккерен, 1812 г. р.  
Приметы: рост средний, нос средний, делит лицо на две примерно равные части. Разыскивается в связи с возможной причастностью к заказному убийству Пушкина А. С.

За хождение в общественных местах в одной простыне с особо выпученными глазами разыскивается Юсфаллос Мария Дэвишна.  
Приметы: внешность неприметная, на обеих щеках лишай.  
Особые приметы: на простыне штамп психбольницы № 5.

Утюжанин Николай кликуха «комиссар Колямба». Разыскивается чисто для разговора. Ничо пока не совершил, но братва хотела бы чисто заглянуть в глаза и спросить Колю о событиях в ночь на 13.12. 2000. Потом отпустим.

За кражу одежды в особо разных размерах разыскивается Свитерман Илья, он же Джемпер Григорий, он же Блейзер Аркадий, он же Пуловер Михаил, он же Кофтул Юрий.



За злостное мошенничество в играх с детьми разыскивается Многогоротый Сцыл Харибдович.  
Приметы: многочисленные шрамы между пальцами ног.  
Особые приметы: с виду плюгавенький, а хрен догонишь.



**РОЗЫСК!**  
Мразь Алевтина. Аферистка на недоверии. Пользовалась своей отвратительной фамилией для заключения ряда крупных контрактов по поставке отходов за рубеж и обратно. Может представляться сотрудницей ООН Гнидой Маргаритой Трифоновной.

За грабеж и гундеж разыскивается Сонька Золотой Пирсинг.  
Особые приметы: проколоты уши, ноздри, соски и ягодицы. Руки длинные, вытянутые по направлению к предполагаемой жертве.

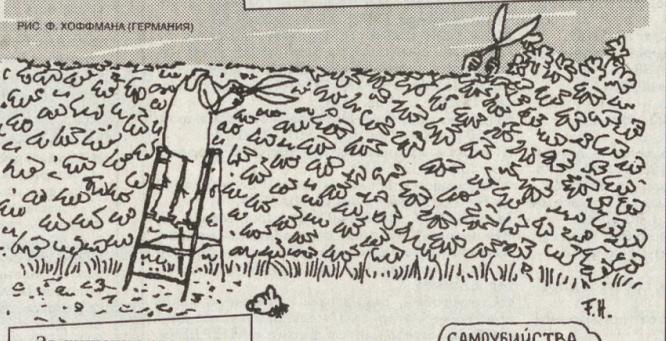
**Найти и скрутить человека!**  
Арафадт Яер Израэлевич. Ушел из дома с мусорным ведром, наполненным золотыми украшениями, деньгами и аппаратурой.  
Был одет в синие х/б трусы, белую х/б майку, тапки из х/з.  
Приметы: на груди татуировка — солнышко и домик с трубой, на левом плече татуировка «Маша дура».

**внеманее!**  
За подделку документов с особо крупными ошибками разыскивается Путин Владимир Сергеевич, он же Ельцин Борис Никанорович, он же Горбачев Махмуд Сергеевич.  
Особые приметы: на правой руке — шесть пальцев, на левой, соответственно, четыре.

За неоднократное кидалово разыскивается Мусульман Фингеный Обьегорьевич он же Новокаян Таблет Иванович, он же Взаконидис Ираклий.  
Особые приметы: жадный, нехороший человек, обманщик. Может представиться женщиной, ребенком, домашним животным, прикинуться шлангом, ветошью.

**ОСОБО ОПАСЕН!**  
Особые приметы: жадный, нехороший человек, обманщик. Может представиться женщиной, ребенком, домашним животным, прикинуться шлангом, ветошью.

**СРОЧНО!**  
За неоднократное самосутенерство разыскивается Махророва Лариса Игнатьевна, она же Подьелдыко Сусанна, она же Сероватова Галина, она же Пенелопа Францевна Фракк, она же Мирей Галиматье.  
Подозревается в совершении ряда громких половых актов на территории Псковской области.



За хищения столового серебра, фамильных драгоценностей, антикварной мебели, дверных ручек из желтого металла и медного кабеля из старинных лифтов разыскивается Волчанский Сигизмунд Альбертович, он же Мишка Вьетнамец. Вьетнамский барон. Граф на доверии.  
В совершенстве владеет хорошими манерами. Часто кланется мамой.



Иванов Иван Иванович, он же Петров Петр Петрович, он же Кукуев Кукуй Кукуевич. Предположительно 1978 г. р.  
Может представляться Платоновым Платоном Платоновичем. Не вооружен, особо не опасен. Просто разыскивается супругой, Фекистовой Фекой Феоктистовной.

**ОСОБО УЖАСЕН!**  
За избивание в течение ряда лет милиционеров на лестничной клетке разыскивается Лупозадов Борис Василиевич, 1979 г. р.  
Проживает по адресу ул. Спиральная д. 17 кв. 15.  
Особые приметы: имеет кожаный пояс по карате, с пряжкой.

**Великий Микеланджело** начинал с того, что подглядывал в бане за голыми мужиками и вырубал их скульптуры из куска мыла.

**Выдающийся Роден** в детстве часто сидел в глубокой задумчивости абсолютно голый.

**Неподражаемый Луис Армстронг** начал с того, что надувал воздушные шары детям американских толстосумов.

**Популярная королева Елизавета** начинала со скромной и низкооплачиваемой должности принцессы.

**Высокооплачиваемый обувной король Ади Дасслер** начинал на заводе «Бавария-обувь» рисовальщиком полосок на резиновых сапогах.

**Гениальный Ван Гог** начинал с младых ногтей, а закончил собственным ухом.

**Неповторимый Савели Крамаров** в юности безуспешно «косил» от армии.

**Восхитительный Валентин Юдашкин** в армии подшивал дедушкам подворотнички.

**Милостивная Наоми Кэмпбелл** начинала с того, что каждый день приходила в школу в новой набедренной повязке.

**Почти непобедимый Гарри Каспаров** начал с того, что подавал шахматные фигуры взрослым шахматистам в скверах города Баку.

**Ученый вселенского масштаба Константин Циолковский** поначалу преподавал астрономию в сумасшедшем доме.

**Мудрый дедушка Ленин** до революции любил полежать в одиночестве в шалаше. И даже не вставал, когда соратники приходили на него посмотреть. Не возражал и против цветов в ногах.

**Чудесный грузин-диктатор Иосиф Джугашвили** начинал с духовной семинарии, но из-за того, что послушникам запрещалось курить трубку в кельях, ушел в большевики. Большевики разрешили Сталину курить трубку даже в Кремле.

**Бесподобный Никита Хрущев** впервые показал кузькину мать своим товарищам за сараем в

возрасте пяти лет. Позднее, будущий руководитель страны стучал ботинком в составе ВИА «Воздушная кукуруза».

**Красивый Леонид Брежнев** в молодости целовался на свадьбах за деньги. В то время Брежнев очень следил за своей внешностью — на ночь привязывал к бровям грузики, чтобы они (брови) быстрее росли.

**Демократичный Михаил Горбачев** начал свой трудовой путь в тату-салоне. Именно там он приобрел себе знаменитую татуировку на лбу.

**Единственный в своем роде Виктор Черномырдин** в детстве был конференсьем на детсадовских утренниках.

**Культовый Карлос Кастанеда** в детстве спал с открытыми глазами и все **ВИДЕЛ**. А утром задавал вопросы папе и маме Кастанедам.

**Хороший певец Стинг** начинал как учитель физкультуры в школе, но однажды наорал на ученика, сорвал голос и ушел в певцы.

**Технический Брюс Ли** уже в раннем детстве обижал старших и более сильных ребят.

**Темпераментный прокурор Юра Скуратов** начинал с того, что сидел за одной партией сразу с двумя девочками.

**Интеллигентнейший Борис Пиотровский** в молодости подрабатывал вышибалой в Эрмитаже.

**Популярный Никита Михалков** в юности пел в метро.

© «Красная бурда»

**13 СПОСОБОВ ЗАКАЛКИ ОРГАНИЗМА**

1. Обливаться холодным пивом.
2. Пить ледяную мочу.
3. В ресторане ставить ноги в ведро со льдом.
4. Ходить по снегу в мокрых белых тапочках.
5. Наклеить дома фотообои с видами тундры и Арктики. На ночь ставить кассету с завыванием пурги.
6. Применять растирание контрастными утюгами — то холодным, то горячим.
7. Делать ингаляцию — дышать над жидким азотом.
8. Дышать над прорубью. Курить на морозе, сидя в проруби.



9. В любое время года ездить голышом в общественном транспорте. Или ходить голышом на работу.
10. Ездить зимой на мотоцикле. Также, разумеется, голышом.
11. Ходить голышом на похороны ваших товарищей по закалке.
12. Каждое утро садиться на холодный унитаз.
13. Почаще надевать на голое тело длинное пальто или плащ и распахивать его в самых неподходящих и холодных местах.

