



Газета выходит
с 12 августа
1917 года



№ 237 (23799)

ЧЕТВЕРГ, 13 СЕНТЯБРЯ 2001 г.

АЛТАЙСКАЯ ПРАВДА

Цена в розницу - договорная

ПОДПИСКА-2002

А цена-то льготная!

Уже десять дней во всех почтовых отделениях края идет подписка на газету "Алтайская правда", и льготный период продлится до 1 октября. Затем подписная цена повысится. Таким образом, кто поспешит, тот выиграет.

Началась также подписка на "Алтайку" и в киосках "Роспечати", где подписная цена несколько ниже. Не упустите возможность.

- было сказано ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

В октябре 1999 г.

Из интервью с Юсефом Бодански, экспертом конгресса США по терроризму, октябрь 1999 года:

"В его (Усамы бен Ладеном. - Ред.) планах входили атаки штаб-квартиры ЦРУ с помощью летчика-смертника и начиненного взрывчаткой самолета, одновременный взрыв в воздухе сразу 11 американских пассажирских самолетов..."

В июне 2001 г.

"Люди, это великий день! Вы знаете, чего мы добились на прошлой неделе? Мы выбили американские войска из трех арабских стран, только лишь угрожая нападением. Мы обсуждали по сотовым телефонам возможность нападений на американцев, ЦРУ нас подслушала, и смотрите, что произошло: группа сотрудников ФБР США в Йемене, занимавшаяся расследованием организованного нами взрыва американского корабля "Cole" в гавани Адене, собралась и уехала домой - даже несмотря на то, что государственный департамент США умолял их остаться. Понимаете?" Затем, после того, как мы сделали еще несколько телефонных звонков, сотни американских морских пехотинцев - морских пехотинцев! - которые участвовали в совместном учении с южноафриканской армией, прекратили учение, сели в свои десантные корабли и в субботу бежали из Йордании. Понимаете?" Затем все американские корабли в Бахрейне, где находятся штаб 5-го флота ВМС США, были настолько перепутаны угрозой нашего нападения, что очистили гавань Бахрейна и перешли в Персидский залив. Всему этому есть военное название, и оно называется "отступление". Аллах акбар! Господь великий!"

Это сверхдержава? Американцы поджали хвост, как только услышали несколько наших угроз. Американцы боятся потерять хотя бы одного своего солдата, в вопросах безопасности они не доверяют ни собственной разведке, ни своим слабым арабским союзникам, и у них нет военного ответа на нашу угрозу".

(Из интервью с Усамой бен Ладеном 26.06 с. "Strana.ru").

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

Надо объединиться в борьбе со злом

Александр СУРИКОВ, глава администрации края, считает, что события, которые произошли в Америке, стали результатом жесткой политики, которую администрация США проводит в последнее время.

Претендуй на роль сверхдержавы, ей, в принципе, не удалось найти адекватных мер для решения основных международных конфликтов, которые сегодня существуют в мире, - это Израиль, Палестина и так далее.

Самое страшное, что даже раззванные спецслужбы Америки не смогли справиться с ситуацией, предприняв теракт. Поэтому Александр Суриков считает, что ответственность должны нести террористы, действия которых привели к массовым жертвам, так и спецслужбы, допустившие это.

Глава администрации края отметил, что самая глобальная террористическая акция. Он также выразил соболезнование американскому народу, переживающему эту трагедию.

равномернее распределять то, что дано нам природой и создано трудами человечества.

Суть же в том, кто стоит за этими террористическими актами. Важно, что мировое общество должно объединиться в борьбе с этим злом.

Если не будет контроля за распространением ядерного оружия, завтра может взорваться вся планета. В руках террористов-фанатиков - достижения цивилизации, самые высокие современные технологии. Ни одна страна не способна защититься от них.

Если уж США не в состоянии себя защитить от глобальной угрозы террора, то с таким уровнем это тем более невозможно. Важно понять, что не спасут никакие противоракетные оборонительные системы, если не будет спровоцированной внешней политики со стороны американцев. Они не вправе распоряжаться, кого миловать.

Так что тем, кто осуществляет сегодня внешнеполитический курс в США, надо серьезно задуматься.

Авиация

В Барнаульском аэропорту - усиленный режим

Я не могу поверить, что все одиннадцать самолетов были захвачены безоружными людьми. Это просто невозможно, учитывая, что пилоты постоянно инструктируют и готовят к развитию ситуации по подобному сценарию, - комментируя случившееся, заявил заместитель генерального директора Барнаульского аэропорта по авиационной безопасности Валерий Алексин.

После трагедии в Соединенных Штатах на Барнаульском аэропорту ввели усиленный режим безопасности. Из Москвы

Вадим КУЛЕШОВ

КТО ВИНОВАТ?

Версии

Алексей КОКОРИН

От Палестины до "красной армии"

Сразу после совершения террористических актов стали высказываться предположения, кто стоит за этими ужасными злодействами. Мы постарались собрать воедино те варианты, которые в первую очередь заинтересуют специалистов Соединенных Штатов.

• Усама бен Ладен. Известнейший террорист, враг №1 Америки. После взрыва эсминца "Cole" в Йемене 12 октября 2000 года администрация США поклялась отомстить и исполнителям, и заказчикам этого террористического акта. Бен Ладен сейчас живет в Афганистане, где возглавляет совет безопасности в правительстве талибов.

• Палестинцы. Председатель палестинской администрации Яшир Арафат в официальном выступлении выразил "личные соболезнования и солидарность палестинского народа" по поводу произошедшего.

• Японская красная армия. Эта малоизвестная в мире организация никогда не

проводила никаких широкомасштабных акций, поэтому заявление членов "КА" о причастности к данному делу скорее всего блеф. Согласно распространенному ею заявлению, теракт - ответ на взрывы в Хиросиме и Нагасаки 1945 года.

• Европа против доллара. Версия скептического характера. Некоторые аналитики считают, что наиватовские бомбардировки Югославии сводились к единственноцей - создать нестабильность в регионе и тем самым подорвать доверие к только что появившейся общеевропейской валюте евро (претендующей на статус общемировой). Тогда цель была достигнута, и курс евро оказался явно ниже ожидаемого. Теперь, наканунеброса на рынок наличных евро, была предпринята акция обратного характера. Кто смотрел биржевые сводки, не даст сократить курс евро уверенно ползти вверх.

Хроника событий

В 8.45 (ниью-йоркское время здесь и далее) в одну из двух 105-этажных башен Всемирного торгового центра в Нью-Йорке врезался пассажирский самолет авиакомпании American Airlines. На верхних этажах башни начался пожар.

В 9.03 во вторую башню ВТЦ врезался пассажирский Boeing 767, также принадлежавший United Airlines.

В 9.18 закрылись все аэропорты Нью-Йорка.

В 9.21 в связи с терактами власти Нью-Йорка распорядились закрыть передвижение по всем мостам, тоннелям и прочим крупным транспортным развязкам города.

В 9.20 президент Буш выступил со специальным заявлением: взрыв Всемирного торгового центра, несомненно, является террористическим актом. Буш также добавил о своем намерении немедленно вернуться из Флориды в Вашингтон.

В 9.40 по указанию Федеральной авиационной администрации США все самолеты, находящиеся в воздухе над территорией США, должны немедленно сесть в ближайшем аэропорту. Взлет из любого аэропорта запрещен.

В 9.45 еще один самолет врезается в здание Пентагона в Вашингтоне.

В 10.00 обрушилась южная башня Всемирного торгового центра.

В 10.05 администрация США объявила об эвакуации Белого дома.

В 10.10 рушится часть здания Пентагона. На это же время еще один самолет падает в 120 километрах от города Питтсбург (штат Пенсильвания).

В 10.29 рушится вторая башня Всемирного торгового центра.

В 11.04 началась эвакуация штаб-квартиры ООН.

В 11.18 авиакомпания American Airlines официально сообщила о крушении двух самолетов с 150 пассажирами на борту.

В 11.59 о двух авиакатастрофах объявила авиакомпания United Airlines.

В 13.04 президент Буш заявил, что власти США найдут и накажут виновных в терактах в Нью-Йорке и Вашингтоне.

В 13.27 в Вашингтоне объявлено чрезвычайное положение.

В 13.44 два боевых корабля США начинают дежурство у восточного побережья Соединенных Штатов.

КУРС ДОЛЛАРА

Упал, но не так, как в Москве

По российским СМИ прошла информация о том, что в Москве доллар упал до двадцати рублей. 12-го утром в барнаульских банках покупка колебалась от 25.25 до 25.40 рубли, продажа же "зеленых" практически не изменилась.



ЗАКУПАЕТ, ПРИНИМАЕТ В ПЕРЕРАБОТКУ

ПШЕНИЦУ, РОЖЬ, ГРЕЧИХУ,
ЯЧМЕНЬ, ГОРОХ, ОВЕС, ПРОСО

Оплата за зерно, выдача муки и крупы в день сдачи зерна.

Телефоны:

г. Барнаул (22) 26-89-05

г. Бийск (24) 24-83-84

г. Третьяково (259) 27-47-17

с. Хабары (269) 22-47-02

г. Томск (217) 21-3-59

с. Краснощеково (275) 24-5-87

В Америке есть и алтайские ученики

Мы попытались выяснить, сколько может находиться алтайских жителей в США на данный момент - на учебе, в деловых поездках, участии в грантах, стажировках и так далее? Но точную цифру добить не удалось: в ОВИРе и алтайском МИДЕ ответили, что такой учет не ведется, сотрудники оформляют только заграничные паспорта и их не интересует, куда отправится с ним человек - в США, Испанию, на Канары... Но, то, что такие люди есть, однозначно. Правда, что касается различных образовательных программ, то, как отмечают люди, занимающиеся ими, в этом году они заметно начинать свертываться. Но тем не менее в находящемся в Москве американском офисе общества АСПРЯЛ, которое проводит конкурсы для отбора на учебу и летосъемки занимаются отрывками российских школьников в США, нам ответили, что в этом году по программе уехали около 1.200 старшеклассников всех стран СНГ, но они находятся в различных школах, только не в Нью-Йорке и не в Вашингтоне. Среди них пятьдесят ребят из Сибири (шесть с Алтая). Надежда ХРАМЦОВА.

КСТАТИ

В Америке есть и алтайские ученики

Мы попытались выяснить, сколько может находиться алтайских жителей в США на данный момент - на учебе, в деловых поездках, участии в грантах, стажировках и так далее? Но точную цифру добить не удалось: в ОВИРе и алтайском МИДЕ ответили, что такой учет не ведется, сотрудники оформляют только заграничные паспорта и их не интересует, куда отправится с ним человек - в США, Испанию, на Канары... Но, то, что такие люди есть, однозначно. Правда, что касается различных образовательных программ, то, как отмечают люди, занимающиеся ими, в этом году они заметно начинать свертываться. Но тем не менее в находящемся в Москве американском офисе общества АСПРЯЛ, которое проводит конкурсы для отбора на учебу и летосъемки занимаются отрывками российских школьников в США, нам ответили, что в этом году по программе уехали около 1.200 старшеклассников всех стран СНГ, но они находятся в различных школах, только не в Нью-Йорке и не в Вашингтоне. Среди них пятьдесят ребят из Сибири (шесть с Алтая). Надежда ХРАМЦОВА.

ЗАКУПАЕТ
принимает в ПЕРЕРАБОТКУ:
ПШЕНИЦУ
мягкую 3 класса, твердую
ЯЧМЕНЬ,
РОЖЬ, ГОРОХ

ОПЛАТА В ДЕНЬ СДАЧИ, ВОЗМОЖЕН САМОВЫВОЗ.
телефоны в Алтайске: (253) 21-6-82, 21-9-70.

ЗАО «Алтайская крупа»

закупает и перерабатывает

ГОРОХ, ГРЕЧИХУ,

ПРОСО, ЯЧМЕНЬ.

Оплата в день сдачи.

Предоставим транспорт.

Реализуем зернопродукты.

Тел. в с. Советское: (298) 22-9-94, 22-6-94,

22-7-94.

Лин. 701635 от 25.07.2000 г.

СОВЕТСКОЕ

ХПП

ПОГОДА

СЕГОДНЯ днем в крае и Барнауле переменная облачность, по краю - местами кратковременные дожди, в Барнауле - преимущественно без осадков. Ветер северо-западный, слабый. Температура днем плюс 11-16.

Вечером облачность, местами небольшие осадки, дождь.

Суббота переменная облачность, дождь.

Воскресенье переменная облачность, дождь.

Понедельник переменная облачность, дождь.

</div

Постановление от 05.09.2001 N 239

Об исполнении

краевого бюджета за 1 полугодие 2001 года
 На основании статьи 73 Устава (Основного Закона) Алтайского края, статьи 90 закона Алтайского края «О бюджетном устройстве, бюджетном процессе и финансовым контролем в Алтайском крае» краевой Совет народных депутатов постановляет:

1. Принять к сведению отчет администрации края об исполнении краевого бюджета за 1 полугодие 2001 года (прилагается).

2. Предложить администрации края рассмотреть

ОТЧЕТ**Приложение****об исполнении краевого бюджета за 1 полугодие 2001 года**

тыс. руб.

Наименование	План 6 месяцев	Фактически поступило на 01.07.2001	Процент исполнения к плану 6 месяцев.
Доходы			
Налоговые доходы - всего	465588	505360	109
в том числе:			
Налог на прибыль (доход)	218316	166760	76
предприятий и организаций	38973	62570	161
Налог на доходы физических лиц	104856	159014	152
Акцизы	3552	2268	64
Лицензионные и регистрационные сборы			
Налог на покупку иностранных денежных знаков и платежных документов, выраженных в иностранной валюте	4161	4051	97
Налог с продаж	6898	69472	101
Налог на имущество предприятий	16804	14304	85
Платежи за пользование природными ресурсами	9928	26863	271
Неналоговые доходы	17315	22737	131
Итого доходов	482903	52897	109
Трансферты из федерального бюджета	3029736	3395236	112
Субсидии из Фонда компенсаций на реализацию Федерального закона «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»	87172	87172	100
Субвенции из Фонда компенсаций на реализацию Федерального закона «О государственных пособиях гражданам, имеющим детей»	227994	227994	100
Дотации на возмещение потерь в связи с изменением объема и порядка формирования Фонда компенсаций	228081	228081	100
Возврат бюджетных ссуд, выданных на сезонные затраты в сельском хозяйстве	44000		
Доходы от продажи имущества, находящегося в государственной собственности	9000	2202	24
Средства, полученные из федерального бюджета на аварийно-восстановительные работы на объектах ЖКХ и сопряженных единовременная материальная помощь пострадавшим гражданам		63374	
Средства из федерального бюджета на реализацию федеральных программ развития регионов		36300	
Суда, полученная из федерального бюджета		170000	
Всего доходов	4108886	4740456	115
Остаток на начало периода	4108886	4770337	116
Баланс	96566	80972	84
Расходы			
01 Государственное управление			
в том числе:			
Содержание краевого Совета народных депутатов	4491	3817	85
Содержание органов государственного управления	70915	59170	83
Счетная палата Алтайского края	1596	1356	85
Содержание администрации края	9759	8295	85
Содержание управлений делами администрации края	9308	7912	85
Содержание избирательной комиссии Алтайского края	497	422	85
02 Судебная власть	9873	5235	53
в том числе:			
Поддержка государственных нотариальных контор	271	268	99
Финансирование деятельности мировых судей	9602	4967	52
03 Международная деятельность	625	619	99
в том числе:			
Содержание представительства в Германии	308	305	99
Расходы на международную деятельность	253	251	99
Содержание представительства в Республике Беларусь	64	63	99
04 Национальная оборона	3519	3484	99
в том числе:			
Финансирование мероприятий оборонной спортивно-технической организации	206	204	99
Финансирование мероприятий авиаспортивного клуба РОСТО	1606	1590	99
Финансирование части расходов военного комиссариата Алтайского края	1707	1690	99
05 Правоохранительная деятельность и обеспечение безопасности края	151386	148983	98
в том числе:			
Содержание государственной противопожарной службы	11786	10652	90
Содержание органов милиции общественной безопасности	139600	138331	99
06 Фундаментальные исследования и содействие научно-техническому прогрессу	279	180	65
в том числе:			
Разработка программ по развитию края	279	178	64
Реализация закона Алтайского края «О премиях Алтайского края в области науки и техники»			
07 Промышленность, энергетика и строительная индустрия	58637	58628	100
в том числе:			
Возмещение разниц в ценах на сжиженный газ, реализуемый населению			
и жилищно-строительного кооперативов	57700	57700	100
Поддержка КГУП «Солотечский разрез»	550	545	99
Субсидии учебно-производственным предприятиям ВОТ и ВОС	387	383	99
07* Капитальные вложения	184037	227720	124
в том числе:			
Капитальные вложения	184037	227720	124
08 Сельское хозяйство	297319	385007	129
в том числе:			
Содержание учреждений сельского хозяйства	35155	33321	95
Расходы на мероприятия по улучшению землеустройства и землепользования, осуществляемого за счет земельного налога	16113	13768	85
Расходы на противоизоциские мероприятия	4330	4287	99
Поддержка программ и мероприятий по развитию животноводства и растениеводства	43344	42911	99
Дотации на биопродукцию	4506	4464	99
Расходы на кредитование сезонных затрат в сельском хозяйстве под региональный заказ	103871	240256	231
из них:			
крайевым коммерческим Сибирским социальному банку	50000	50000	100
Лизинг	90000	46000	51
09 Охрана окружающей природной среды и природных ресурсов, гидрометеорология, картография и геодезия, стандартизация и метрология	13637	13057	96
в том числе:			
Содержание инспекции маломерных судов	302	299	99
Финансирование расходов по гидрометеорологии	473	468	99
Финансирование расходов на воспроизводство лесов	3510	3475	99
Расходы на охрану окружающей среды	1586	1570	99
Содержание краевых учреждений, осуществляющих деятельность по охране окружающей среды, охране и воспроизводству природных ресурсов	2713	2686	99
Финансирование расходов по воспроизводству минерально-сырьевой базы	2688	2218	83
из них:			
оплата геологоразведочных работ	2365	2341	99
10 Транспорт, дорожное хозяйство, связь и информатика	16364	15982	98
в том числе:			
Государственная поддержка:			
Речного транспорта	4647	4600	99
из них:			
обеспечение безопасности речного транспорта пассажирских перевозок	1345	1331	99
из них:			
на реализацию Федеральных законов:			
«О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»	56	56	100
«О ветеранах»	69	69	100
Воздушного транспорта	400	400	100
из них:			
на реализацию Федерального закона «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»	400	400	100
Железнодорожного транспорта	2099	2083	99
из них:			
на реализацию Федеральных законов:			
«О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»	92	95	103
«О ветеранах»	112	112	100
Автомобильного транспорта	500	268	54
из них:			
на реализацию Федеральных законов:			
«О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»	250	250	100
«О ветеранах»	250	18	7
Расходы, связанные с трансляцией			
II программы телевидения	8718	8631	99
11 Развитие рыночной инфраструктуры	654	653	100
в том числе:			
Расходы на содержание межрегиональной ассоциации «Сибирское соглашение»	493	493	100
Расходы по поддержке малого предпринимательства	161	160	100
12 Жилищно-коммунальное хозяйство	3587	3551	99
13 Предупреждение и ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций и стихийных бедствий	9434	9353	99
в том числе:			
Расходы по содержанию учреждений	8140	8059	99
по делам ГО и ЧС края	1294	1294	100
Расходы по пропуску паводковых вод	115547	111055	96
14 Образование	59764	59180	99
в том числе:			
Содержание учреждений образования			

ОФИЦИАЛЬНО

А.НАЗАРЧУК, председатель краевого Совета народных депутатов.

Приложение

тыс. руб.

Наименование	План 6 месяцев	Фактически поступило на 01.07.2001	Процент исполнения к плану 6 месяцев
Содержание учебных заведений здравоохранения	9534	9445	99
Содержание учебных заведений культуры	9695	9598	99
Содержание учебных заведений физкультуры	6820	6752	99
Содержание учебно-консультационного центра краевого Совета народных депутатов	454	405	89
Расходы на выплату именных стипендий	110	110	100
Расходы на повышение квалификации	699	692	99
Расходы на целевые программы:	28471	24873	87
из них:			
приобретение учебников	10000	10000	100
организация летнего отдыха	5040	3414	68
социальная поддержка студенческой молодежи	151	149	99
развитие сельской школы	10000	9900	99
оказание помощи патронатным семьям	2580	1250	48
работников	700	160	23
15 Культура и искусство	26925	26385	98
в том числе:			
Культура и искусство	23635	23398	99
из них:			
содержание учреждений культуры	23635	23398	99
расходы на проведение новогоднего праздника			



Беседа психотерапевта

НАСЛЕДНИКИ ГИППОКРАТА

Не позволяй душе лениться



Ольга Величко ведет прием в поликлинике N 3.

Ольга Величко до того, как стала психотерапевтом, работала просто терапевтом и врачом общей практики, то есть семейным. Но по-настоящему она нашла себя в последующей специализации. И теперь, по ее словам, занимается актуальным делом. Ведь психотерапевт лечит душу пациента. Он стоит как бы на самой границе между психиатрией и психологией и занимается лечением пограничных состояний. Невхватки в пациентах нет – такое уж «стрессовое» время.

- Рост числа пациентов, нуждающихся в помощи психотерапевта, объясняется во многом ситуацией «стабильной нестабильности» (бездействия, непредсказуемость завтрашнего дня), которая для психики куже «стабильного негатива» (утраха близких, потеря трудоспособности и другие острые и хронические его виды, с которыми человек смиряется, приспособливается). Длительный же процесс «стабильной нестабильности», что происходит у нас, дает букет специфических симптомов – раздражительность, взрывчатость, бессонница, состояние «разбитой» головы, синдром хронической усталости. А ведь все болезни действительно от нервов, – утверждает Ольга Васильевна. – В результате перечисленного организм тревожно сигналит повышенiem давления, гипертонии, гастроитом, изъянной болезнью, изменением содержания в крови сахара, обострением бронхиальной астмы и т.д.

Вот такие нежелательные изменения в организме могут происходить на фоне стресса. Неслучайно говорят: заболел и стал совсем другим человеком. Каждый ищет свой выход из этой сложной ситуации. Кто-то «уходит в болезнь», другие, особенно мужчины, расслабляются алкоголем, создавая при этом уже другую проблему. Поэтому так важно вовремя обратиться к врачу.

Конечно, далеко не в каждом случае можно помочь пациенту. Но обращение к врачу – самый оптимальный выход, ведь даже возможность поговорить со специалистом – уже расслабляет. И откровенный разговор может быть нередко очень эффективным, но люди не используют и такой элементарной возможности. Только врач может определить всю остроту момента, иногда необходимо назначить меди-

— Проверьте себя — САМОКОНТРОЛЬ

Исправен ли ваш «мотор»?

Вы никогда не жалуетесь на боль в сердце? Оно у вас совершенно здоровое, и это – прекрасно. Или же иногда «подскакивает»? Каждый может проверить себя. Итак...

1. 30 секунд сделайте наклоны вперед, не сгибая колен, доставая кошками из ящика. Норма для мужчин до 45–50 лет – 20 раз, женщины – 15 раз, для мужчин старше 50 лет – 12 раз, женщины – 10 раз. Успели?

2. Часто ли вы минуты после упражнения посчитываете пульс. Ваш результат меньше 100 ударов в минуту?

Да – 0, нет – 2.

3. Можете простоять минуту на одной ноге?

Да – 0, нет – 2.

4. Поднимитесь по лестнице на второй этаж. Посчитайте пульс. Количество ударов в минуту не должно превышать разницы между числом 180 и пульсом в покое.

Уложились?

Да – 0, нет – 2.

5. Насколько можете, быстро походите по комнате. Остановитесь, посчитайте пульс. Он укладывается в разницу между числом 180 минут ваш возраст?

Да – 0, нет – 2.

6. После приема пищи не захлебываетесь. Если и подхвахну простуду, то хвою не дольше 3 минут.

Да – 0, трудно сказать – 1, нет – 2.

7. У меня нормальная масса тела.

Да – 0, не уверен – 1, нет – 2.

8. Артериальное давление у меня в норме: в состоянии покоя не превышает 130/80 мм рт.ст.

Да – 0, не всегда – 1, нет – 2.

9. Сплю всегда крепко, не меньше 6 часов в сутки.

Да – 0, не всегда – 1, нет – 2.

10. У близких родственников не было инфарктов, заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Да – 0, затрудняюсь ответить – 1, нет – 2.

11. Не курю, пью не больше 2–3 чашек кофе в день, алкоголь – умеренно, не чаще 1–2 единиц в неделю.

Да – 0, не всегда – 1, нет – 2.

12. Хотя бы пару раз в неделю ем свежие фрукты и овощи. Отграничиваю потребление жирного, сладкого.

Да – 0, не всегда – 1, нет – 2.

13. Не курю, пью не больше 2–3 чашек кофе в день, алкоголь – умеренно, не чаще 1–2 единиц в неделю.

Да – 0, не всегда – 1, нет – 2.

14. После тяжелого дня на работе вечером дома отдыхаю и расслабляюсь хотя бы часом.

Да – 0, редко – 1, нет – 2.

15. Стараюсь не конфликтовать, а если споры возникают, пытаюсь разрешить их сразу, не затягивать.

Да – 0, иногда – 1, нет – 2.

16. Часто лежа, согнувшись, лечусь на спине народными средствами, не прибегая к сильнодействующим препаратам.

Да – 0, как придется – 1, нет – 2. *

О 10 баллов. Вы относитесь к здоровью бережно, и потому оно у вас в полном порядке. В обозримом будущем сердечные недуги вам не грозят.

О 11 до 19 баллов. Что-то вы не особо заботитесь о своем «пламенном моторе». И напрасно – «запасной» к нему не продаются. Так что побольше ходите пешком, старайтесь правильно питаться и на всякий пожарный сделайте ЭКГ.

О 20 баллов и выше. Скорее всего, ваши сердце и сосуды уже сейчас в опасности! Пока не случилось беды, срочно обращайтесь к кардиологу и пройдите полное обследование.

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*</