

# НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ

ЖИЛИЩНОГО СТРОИТЕЛЬСТВА      СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ      ЭКОНОМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА

Философы утверждают, что человек рождается не для счастья, а для жизни. Но качество нашей жизни определяется благополучием в семье, порядком в городе, уверенностью на работе.

И в первую очередь это зависит от того, будет ли развиваться гражданское строительство, будет ли отлажено коммунальное хозяйство, и будут ли предоставлены возможности для трудоустройства.

А может быть, спокойная жизнь, без прожигания нервов, пусть даже и с некоторыми трудностями, и есть счастье?

Счастье каждый понимает по-своему. Но как бы его ни понимали, у него одна триединая основа: дом - здоровье - достаток.

**ИНИЦИАТИВНАЯ ГРУППА ПРЕДСТАВЛЯЕТ НИКОЛАЯ КУЗЬМИЧА МОРОЗОВА - ЧЕЛОВЕКА, РАЗДВИНУВШЕГО ГОРИЗОНТЫ НАШЕГО ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ВЛАСТИ.**

В марте нынешнего года Николай Морозов выступил инициатором по предъявлению требований работников железной дороги в Правительство и Госдуму. Началась большая работа: провели выборку приоритетов с конкретными предложениями, подключили к акции Кировское, Чусовское, Серовское отделения дороги. Морозов публикует острые статьи в "Советской России".

В результате усилилась проверка деятельности МПС и его министра Н. Аксененко. Его нарушения стало невозможно скрывать и Генеральная прокуратура возбудила против Аксененко уголовное дело.

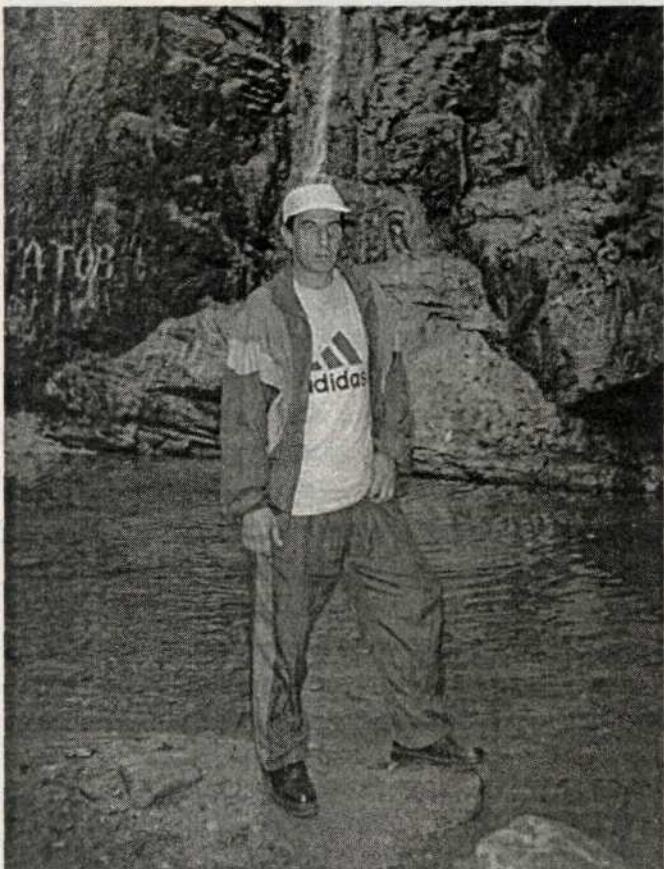
В октябре Николая Морозова вызвали в Государственную Думу. Он принимал участие в обсуждении проблем с руководителями думских фракций и в комитете по транспорту.

Теперь мы видим, что будь у Николая Морозова необходимые полномочия, эту работу можно было провести быстрее и требовать ее нужного завершения. Но мы и уверены, что если Николай Морозов может решать вопросы такого уровня, то сможет разобраться и с нашими ЖКХ. Он сможет справиться и с другими, близкими всем людям проблемами. И он достоин разрешать наши проблемы в депутатском статусе.



Николай Морозов родился 1 января 1945 года.  
1966-2000-машинист локомотивного депо «Пермь II».  
1990-1993 - депутат Пермского городского Совета.  
С 2001 года - мастер ООО «Дорстройтранс».

# НИКОЛАЙ МОРОЗОВ О СЕБЕ



Я родился утром, в первый день года Победы. И у меня, как и у моей мамы с тех пор, утро - любимое время суток. Мама была домохозяйкой, воспитывала четырех детей. Мы жили трудно, но дружно. Отец у нас был кадровым офицером. Он и привел меня в спортивную секцию. Прозани-

мавшись два месяца баскетболом, бросил. Но мой отец настоял на занятиях спортом, объяснив, что наша жизнь слишком трудна, чтобы быть больным и слабым. Я вернулся и на протяжении многих лет занимался игровыми видами, лыжными гонками, легкой атлетикой. Я полюбил спорт и всегда вспоминал отцовскую мудрость, когда в трудной работе машинистом часто приходилось принимать верное решение.

Четырнадцать лет водил грузовые поезда, с 80-го года - пассажирские. С 1990 по 1993 годы был депутатом Пермского городского Совета. В своем округе занимался вопросами тепло- и водоснабжения, ремонтом жилого фонда. За три года работы в Совете удалось добиться выделения 60-ти квартир для работников железной дороги. Удалось телефонизировать 120 квартир на Парковом и в Заостровке, что было тогда совсем непросто. Добивался ритмичной работы городского транспорта, решал проблемы лекарственного обеспечения.

А сейчас, когда в городе стало сворачиваться строительство недорогого жилья, расхлябалась система коммунального хозяйства, пускается на самотек социальная сфера, я решил вернуться в политику. Я решил вступить в борьбу с равнодушием, презрением и коррупцией. Я решил их победить.

## ДОРОГИЕ ИЗБИРАТЕЛИ!

Я сразу же откровенно скажу о цели моей жизни: сделать в социальном плане все, чтобы люди в реальности почувствовали себя единственным, гармоничным богатством. Для этого надо создать социально направленную концепцию развития области. Как сказал Маркс, "бытием определяется сознание".

На первом месте это, конечно же, строительство доступного жилья.

Это, конечно же, и улучшение работы коммунального хозяйства, решение вопросов благоустройства. И это налаживание медицинского обслуживания.

Мой характер. Свои эмоции я привык контролировать рассудком. Этому научила жизнь. В образах мышления всегда стремлюсь понять любую тему в ее целостном охвате. В

планы личного развития на первое место ставлю вопросы проявления духа. У меня хорошая интуиция и она часто помогает. Хорошее абстрактное мышление. Тестировался по таблицам определения интеллекта (IQ) и набрал 135 баллов. Любимое литературное произведение "Евгений Онегин", художественный фильм - "Белое солнце пустыни", а любимое животное - благородный и таинственный дельфин. Имеется плохая привычка-курю.

Я женат, у меня есть сын и дочь. И живем мы дружно. И хочу, чтобы благополучие пришло во все семьи. С людьми я общителен, умею следовать нормам.

Любовь исповедую земную и небесную. И чувства у меня - крепкие. И желаю вам счастья.

## ДОМ

Я чувствую приближение дома. Я уже вижу свой дом. И вот - я дома. Здравствуй, дом, мое второе "Я". Ты представляешься мне как безупречное продолжение меня, как слепок души.

На улице, на площади никто не бывает собой. Там человек находится на перекрестке чужих взглядов и мнений, где "Я" - это прежде всего "кто-то". И туда втягивает тебя враг. К чужому. К обманчивым дарам.

Дом - единственное место, где обитает любовь, которая невозможна на площади, где пьяное братание лишь самообман. Ко мне в дом приходит близкий человек. И только дома я нахожу истинное утешение. Только дома, в спокойствии, я расширяю горизонты своего "Я". Вне дома я получаю знания и покровительство, дома - преобразую их в мудрость и защиту.

Через мое домашнее уединение я войду в Эдем. Бог изгнал человека из рая, чтобы сделать его мудрым - предоставив возможность вернуться. Ибо в доме растет вечное древо жизни, щедрые и тихие ветви которого наполнены плодами мудрости и любви.

История мудрости - уход из дома и возвращение в него.

Я устремляюсь к дому, чтобы подобно

мудрецу или мещанину беречь свой внутренний покой.

Я не оговорился, соединив мудреца и обычного человека. Их различие в том, что мещанин никогда не выходил из своего дома, а мудрец вернулся в него из мира, в котором ничего не нашел лучше дома. Мудрец постоянно возвращается в дом. И поэтому он постоянно пребывает дома. Ведь и мир, по существу - Дом. Когда Создатель сотворил человека, он тем самым одомашнил один из уголков Вселенной. Таким образом, дом, это место, где присутствие Бога наиболее явно и ощущимо.

Каждый раз, когда я буду возвращаться, я буду заново обживать свой дом. В расположении вещей ощущается мудрость мысли, познавшей пространство и время.

Я облачусь в свой вожделенный халат, проскользну в свои утоптанные тапочки и устроюсь в кресле у ночника. И буду размышлять над тем, что путь мудреца из дома и обратно находится внутри самого дома, который и является моделью Вселенной.

Кто бродит в поисках утраченного "Я", тот находит его, возвращаясь в дом.

Эдуард ЦВЕТКОВ,  
кандидат философских наук



Петр Михайлович ЖДАКЕВ:  
«С этим человеком я пошел бы в разведку»

«Работу депутата каждый понимает по-своему. Для себя я уже определил, что это тяжелый аналитический труд.

И я готов посвятить себя такому труду».  
Николай МОРОЗОВ



## ЖИЛИЩНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО

Мы видим, как распадаются семьи. Или не создаются. Так же, как и не рождаются дети в уже созданных семьях. Почему? Нет жилья. Строительные фонды растасчены лоббистами. И очень мало кто из действующих депутатов занимается этой главнейшей проблемой. Я сразу же включусь в работу над созданием механизма ипотечного кредитования. А точнее, над созданием областной концепции строительства и распределения жилья. Эта программа выделяет три группы жителей: богатых, средний класс, бедных.

Богатым будут выдаваться кредиты под залог имеющихся квартир. Для среднего класса и очередников — льготные кредиты. Для бедных будут выделяться субсидии.

В освободившиеся, при такой схеме, квартиры будут вселяться очередники. И еще, все кредиты станут выдаваться на большой срок, 5-20 лет, в зависимости от доходов.

Посмотрите, себестоимость двухкомнатной квартиры — 120 тысяч рублей. На первичном рынке ее цена уже 350-450 тысяч рублей. И область, в составной части гражданского строительства, будет иметь прибыль не 60-75%, что сделало бы программу не рабочей, а 4-10%. То есть это не коммерческая программа, а **социальная**. И это будет реальным подтверждением областной политики социальной справедливости.

**У людей появится жилье, и нет ничего важнее этого.**

## СОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Нынешние депутаты Законодательного Собрания от города Перми не шибко дисциплинированно посещали заседания, а избиратели трех округов города поленились прийти весной этого года на довыборы. Результат: не принят закон о статусе областного центра. Ведь что такое областной центр? Это больницы, училища, информационные центры, дороги, другие объекты, которыми пользуются все жители области. А содержание этих объектов большей частью ложится на городской бюджет. В результате получается, что на километр дороги Пермь получает столько же денег, сколько и Елово, но дороги которого не разбиваются десятками тысяч единиц транспорта. *Надеюсь, нынешний созыв не будет таким безалаберным, и Пермь получит дополнительные средства.*

Но их еще нужно правильно распределить. Для этого нужна нормативная база финансовой потребности для бюджетных учреждений (образования, здравоохранения, соцзащиты). По этим нормативам за счет областного бюджета повысится зарплата, например, медиков до уровня госслужащих. Также увеличится и объем, и что важно, качество материально-технической базы больниц, детских садов, школ. Расчеты уже сделаны, осталось "отвоевать" эту нормативную базу у толстосумов.

У нас в области нет никаких регламентирующих документов по работе скорой медицинской

помощи. Существуют, конечно, ведомственные приказы, но настолько давние, что сегодня их и читать-то смешно, а не то что по ним работать. *Совместно с врачами необходимо выработать такое положение о службе скорой медицинской помощи.*

Кто водит детей в детский сад, знает, в каких условиях дети там растут и хорошеют. И те из депутатов и чиновников, кто плачется о нехватке бюджетных средств, весьма лихо их изыскивают для частных(!!) детских садов, но зато в которых изучается... латинский язык.

Еще проблема — нехватка детских клубов. *Знаю, что разрабатывается программа их строительства: один клуб с кружками и спортивными секциями на пять тысяч человек. И я поддерживаю эту программу.*

*Ситуация с пенсиями — аховая. Но кое-кто за счет пенсионного фонда проводил свои избирательные кампании. Я говорю про Евгения Сапиро. Его даже как-то приняли в кабинет министров, но быстренько выпинали. В Москве его рецепты читать не стали.*

*Я говорю о контроле. Создание нормативных документов, механизма функционирования всего нашего хозяйства, всей нашей жизни, и контроль за исполнением этих нормативов, и есть основная работа и забота депутата. Далее идет работа с территориями, с людьми — выполнение их наказов.*

## — ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ПОДЪЕМ —

Хорошим достижением прошлого созыва Законодательного Собрания явилось принятие закона "О промышленной политике Пермской области" и создание "Концепции промышленного развития". Ведь раньше как было: инвестиции на развитие получали те предприятия, директора которых были в "хороших отношениях" с властными структурами. Как создавались эти хорошие отношения и за счет чего крепла дружба, мы хорошо знаем. Теперь — только конкурс проектов и их значимость. (Контролировать опять же должен депутат).

*Следующий шаг — экологизация производства.* Это развитие ресурсосберегающих и "чистых" технологий, установка очистных сооружений, постепенный переход на выпуск новых материалов. Конечно, это произойдет не сразу. Но если не делать ничего, то никогда и не произойдет. Кстати, вы помните Пермь начала 60-х, когда снег на улицах был черным-черным, а трава вокруг заводов жел-

*Помимо задач местного значения, планирую выступать с инициативами на высшем законодательном уровне. Успешный опыт с министерством путей сообщения уже есть.*

Рабочие завода им. Дзержинского предложили законопроект о начислении трудового стажа для работников вредных профессий. Так, 1 год, отработанный по 1-му списку вредности, считать за 2,5 года общего трудового стажа. По П-му списку — за 2 года стажа. По 111-му списку — за 1,5 года общего трудового стажа. И законодательно утвердить возрастную сетку по выходу на пенсию в зависимости от стажа вредности.

Я добьюсь запрета на рекламу спиртных напитков и табачных изделий. Мужики сами разберут что им курить, а вот беременных женщин реклама может и смутить неким "легким стилем".

Более того, специально для женщин я добьюсь, и обещаю, что добьюсь выхода в декретный отпуск не с семи месяцев беременности, когда плод уже сформировался в условиях шума и нервотрепки, а с самых первых недель, сразу же, по предъявлении справки из консультации.

той-желтой? Согласитесь, стало лучше.

И, согласитесь, смертность превышает рождаемость. А заболевание печени у каждого третьего пермяка.

С поля зрения наших политиков выпал... агропромышленный комплекс. Если птицефабриками, у которых есть "быстрые" деньги, депутаты и чиновники еще интересуются, то выращиванием злаковых, животноводством и садоводством — нет. Менталитет у них не тот. Они наивно полагали, что можно поменять авиадвигатели на эшелон кубанского зерна и яблок, но прошли мимо. Агропромышленному комплексууделюоченьбольшое внимание.

Выпало у политиков и малое предпринимательство. Есть ли у нас областной фонд поддержки малого бизнеса как в Красноярске? Нет. Я берусь его создать и сформировать нормативную базу поддержки путем предоставления льготных кредитов.

*«Я часто думаю о том, как щедра наша земля, как умны и трудолюбивы наши пермяки. Почему же власть не может обеспечить нам достойную жизнь?*

*Мне кажется, это происходит потому, что многие «государственные мужи» не живут интересами простых людей. Они далеки от них.*

*Может быть, настал тот момент, когда в нашей власти должны появиться новые люди?*

**СДЕЛАЙТЕ ПЕРВЫЙ ШАГ  
К СПРАВЕДЛИВОСТИ И БЛАГОПОЛУЧИЮ!»**  
Алевтина БОРОВИКОВА



# — ГОТОВЫ ЛИ МЫ К ВЫБОРАМ? —

Тест для тех, кто хочет избрать депутата

**1. Кандидат хочет совмещать депутатство и директорство на своем предприятии. Это означает, что:**

- а) он, как Цезарь, способен заниматься несколькими делами одновременно;
- б) он собирается лоббировать интересы своего предприятия;
- в) он собирается лоббировать свои интересы;
- г) он не собирается ничего лоббировать, ему просто нужен мандат.

**2. В этом году в округе появились благотворители. Вы верите, что:**

- а) это просто судьба, что границы их благих дел совпали с границами округа, где мы живем;
- б) наше же нам и возвращают;
- в) кончатся выборы, кончатся и блага;
- г) жаль, что выборы проходят так редко.

**3. Все кандидаты заявляют, что они борются за народное благо. По-вашему:**

- а) раз говорят - значит борются;
- б) борются-то все, но шансы есть у каждого;
- в) чуть - чуть за народное, а в основном за другие ценности;
- г) без этого кандидата нам не выжить.

**4. Есть мнение: выбирайте миллионеров, они хоть воровать не будут. По-вашему:**

- а) миллионеры - вообще ребята честные;
- б) миллионеры хотят поделиться с народом;
- в) миллионеры-кандидаты вынуждены делиться с избирателями "своего" округа;
- г) процесс воровства в России не остановить, тем более, дав ворам депутатскую неприкосновенность.

**5. Коммерсант заявляет, что выборы в Законодательное Собрание - это логичное развитие его успешной работы бизнесмена. По-вашему:**

- а) все правильные коммерсанты рано или поздно должны стать депутатами;
- б) все коммерсанты рано или поздно купят себе мандат;
- в) депутатство нужнее всего тому коммерсанту, у которого дела в бизнесе пошатнулись;
- г) правильному коммерсанту нужен "Мерседес", длинноногая любовница, золотая цепь и депутатский мандат.

**6. Вы получили красивое письмо от кандидата в депутаты. Вы думаете, что:..**

- а) он лично написал Вам и еще двадцати тысячам жителей письмо;
- б) все эти технологии уже привычны как газета или рекламный ролик на ТВ;
- в) он где-то купил Ваш адрес;
- г) Вы кому-то доверили, а кто-то дал Ваш адрес остальным.

**7. Кандидат заявляет, что его поддерживает мэр (губернатор, президент). Вы полагаете:**

- а) кандидат знаком с ним с детства;
- б) у них есть общие личные интересы;
- в) кандидату явно не достает собственного авторитета;
- г) только тот достоин быть депутатом, кого поддерживают власть имущие.

*Если большинство Ваших ответов -а), то Вам лучше неходить не только на выборы, но и вообще на улицу, уж больно Вы наивны и доверчивы. Задумайтесь, в какое время Вы живете.*

*Если большинство ответов - б) и в), Вы уже опытный избиратель, обмануть Вас все труднее.*

*Если Вы в основном ответили - г), Вы или политик, или политтехнолог.*

**ДЕЛАЙТЕ СВОЙ ВЫБОР СОЗНАТЕЛЬНО,  
ГОЛОСУЙТЕ ТОЛЬКО ЗА ТЕХ, КОМУ ДОВЕРЯЕТЕ!**

## СТАНОВЛЕНИЕ

Путь, который за последние 12 лет прошли мы, избиратели, был очень трудным. Дорого стоили нам наши ошибки. Сейчас вспоминаешь, кого мы всего лишь несколько лет назад допускали к власти, и оторопь берет: да где же были наши глаза, что случилось тогда с нашими ушами?!

Мы осознали, что качество времени, в котором мы живем и будем жить, зависит от того, как и во имя чего работают люди, которым мы доверили власть. Мы научились отличать настоящих людей от пустозвонов и рвачей. Мы начали обретать во власти достойных людей.

Сейчас мы понимаем: чтобы сделать правильный выбор, надо прежде всего уважать самих себя, испытывать чувство собственного достоинства. Не глядеть в рот тем, кто унижает людей подачками и лицемерит мишурной благотворительностью.

Мы научились ценить в кандидате во власть

то, что мы ценим в себе: порядочность, доброту, ум, не показную заботу о детях. Мы стали доверять власть волевым и уверененным в себе людям.

Те, кто сегодня способен стать сильным депутатом, свою судьбу свершили сами, без помощи высокопоставленных родителей. Они с юных лет знают, что такая ответственность, долг, забота о ближнем.

Это люди, чуждые популистским заявлениям о том, что способны всем и каждому обеспечить благополучную жизнь с полудня следующего понедельника. Сильные люди - будущие наши депутаты, - народ скромный и немногословный. Они уже выработали характер и умеют держать удар.

И только от нас зависит, смогут ли они приложить свои силы на благо области, города, каждой нашей улицы. И проводники этого - мы, каждый из нас.

## ЖИЗНЬ КАК ФАКЕЛ

Лес, зима, ночь. Мороз подсокор. И представьте несущийся на вас локомотив, объятый пламенем. Представьте себя пассажиром первого вагона, от которого успели отцепить этот локомотив. И представьте себя машинистом в этой горящей машине.

Николай Морозов был на этой машине в реальной жизни. Среди огня и дыма. Он гнал электровоз скорого поезда "Россия" из мрачного леса к станции Кордон, где его уже ждали пожарные.

Из Кордона Н. Морозов вернулся за пассажирским составом, стоящим в лесу на границе со Свердловской областью, на грузовом локомотиве. Подцепился к нему и полным ходом, нагоняя потерянное время, довез пассажиров до Перми-И. Тут сменили локомотив, и поезд благополучно продолжил путь. А мог и не продолжить так благополучно, если бы машинист Морозов не возвращался из Свердловска в Пермь на этом поезде... в качестве пассажира.

Почувствовав неладное, когда "Россия" задержалась и остановилась посреди леса, Николай сорвался из своего купе, и, увидев горящий электровоз, взял полномочия тогда еще неопытной бригады в свои руки. По оперативному указанию Н. Морозова были остановлены встречные поезда-цистерны с газом и бензином. Были опущены все огнетушители, вагоны переведены на

угольное отопление. И представьте себя пассажиром первого вагона, от которого успели отцепить горящий электровоз... А случилось это в предновогоднюю ночь 1989 года.

Николая Морозова представили к награде, но он... был неудобным для высокого начальства. Ведь он добивался социальных и профессиональных гарантий для железнодорожников. Он мог обнажить перед властью ее глубокие социальные пороки. Он занимался общественной деятельностью.

Но как следствие, в 1990 году Н. Морозова избирают депутатом городского Совета. И уже в новом качестве, уже в новых аспектах, проявляются отвага, дальновидность и воля Николая Морозова. Он добивается выделения квартир, телефонов и лекарственных средств для многих нуждающихся. Он добивается улучшения работы городского транспорта. Он добивается того, что некоторые чиновники стали более чутко относиться к людям.

Я знаю Николая Морозова двадцать один год. У него железная воля. Он знает жизнь, и у него сильная интуиция. Вся его жизнь - как огонь, переплавляющий руду в металл, как факел, освещающий путь первопроходцу. Жизнь борца и победителя.

Александр ЧЕРНОВ

## ВОЛШЕБНЫЙ САД

Олег СОЛНЦЕВ

В стране охотников и гончаров Коловратии умер бездетный король. На дворцовом совете министры решили определить на трон того, кто сможет победить злобного соседа Клыха.

Воеводы отражали Клыха дружинами. Охотники проникали в его дворец, но их самих ловили. Что ни пытались сделать подданные, лишь увеличивали для самих себя подати.

Однажды пришел в Коловратию первооткрыватель земель Трун. Он пришел с оленем, которого провел через ледяные торосы.

Люди рассказали Труну о своих бедах. Три дня бродил исследователь по королевству, думал. И потом сказал, что истинная причина всех бед находится внутри королевства. И это - владелец гончарной мануфактуры и колдун Охин. Он был богат и мог управлять зверями. Он был хвастлив и увлекал людей завистью.

Охин исполнял скрытую миссию. Он мечтал завладеть королевским садом, который давал человеку высшую мудрость. Сад своей тайной приращивал и объединял в человеке силу ума, чувств и прозорливости.

Желая завладеть садом, Охин увлекал народ

разбивкой клумб. Он сказал: "Чтобы мы жили счастливо, надо подмети все аллеи и тропинки и насадить клумбы. Тогда душа народа возрадуется". А чтобы люди ему поверили, он даже сам взял в руки метлу и подмел скамейку от опавших листьев.

А Трун стал собирать людей против грязных закоулков существования. Найдя помощников, Трун вступил в борьбу с Охином. Люди грозно окружили мануфактуру Охина и стали требовать вернуть в страну целителей и каменщиков, которых при людском попустительстве он выгнал.

Охин призвал зверей. Но первооткрыватель, проведший олена через ледяные торосы, стойко противостоял их устрашениям. И Трун подошел к вратам королевского сада.

Вдруг над вратами все увидели двух эльфов, которые и открыли врата. Из глубины сада исходило сияние и первооткрыватель пошел навстречу ему. Люди остановились, эльфы велели ждать и не заходить. И через три дня Трун вышел из волшебного сада, а на нем была королевская мантия. И народ торжественно встретил короля своей волшебной страны.

### В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ

СОВЕТЫ Николая МОРОЗОВА

#### Салат "Здоровье"

На мелкой-мелкой терке натрите одну сырую свеклу. К ней добавьте так же мелко натертую морковь. Все это, разумеется, перемешайте. Полейте подсолнечным маслом - и кушайте на здоровье. По желанию можно добавить соль, чеснок, лук.



#### Как сделать красивым пресс

Эта методика одинаково подходит для мужчин и женщин. По ней занимались я и моя дочь.

В свой первый тренировочный день качайте пресс подниманием туловища с закрепленными ногами количеством в половину вашего предела. Даже если вы можете подняться лишь 5 раз, в первый день вы поднимайтесь 2 раза.

Во второй день прибавьте по своим силам от одного до пяти подниманий. Если чувствуете, что одного прибавления много, добавляйте по одному через тренировку. И так увеличивайте нагрузку в течение одного-двух месяцев до ста "прессокачаний". Один-два дня в неделю - отдых.

Со временем вы втянетесь, успехи вас будут радовать и вы сами захотите продолжать. Моя дочь с недоверием начала с шести подниманий. Дошла до ста и продолжила до двухсот.

А результат... посмотрите название заметки.