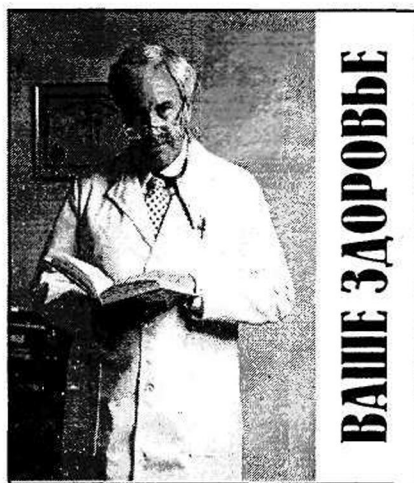




СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ

Как известно, "все болезни от нервов". Пословицы обычно не врут, в крайнем случае преувеличивают. Так что нервы надо укреплять, что положит начало спокойствию и оздоровлению всего организма. И так, отложим кошелек, истощенный походами в аптеку за дорогими транквилизаторами, и воспользуемся подручными средствами.

По утрам обтирайтесь водой с солью, на

бутылку воды - чайную ложку соли.

Очень хорошо действует настой цветов и листьев подсолнуха - по 15 капель три раза в день.

При нервных болезнях в животе пьют стакан горячего молока, в которое надо предварительно бросить растертую головку лука.

При нервной бессоннице помогает чашка настоя из листьев померанца, мяты, трилистника и валерианы в равных частях, принять перед сном.

При душевной тоске (как говаривали наши бабушки) помимо вышеуказанных средств можно посоветовать следующее: раз в две недели надевать на себя перед сном рубашку, смоченную в соленой воде и хорошо выжатую, лечь в постель, хорошо закутаться, не снимать, пока рубашка на теле не высохнет. Затем обернуться чистым сухим полотенцем, надеть другую сухую рубашку и так спать. Кроме этого средства обязательны ежедневные холодные обтирания по утрам.

Чтобы избавиться от нервного подергивания лица, нужно взять 2-4 зеленых листа комнатной герани, положить на больные места, сверху - льняную тряпочку и завязать теплым платком. Если нужно, листья заменить свежими.

ПРОЧЬ ПОХМЕЛЬЕ!

Употребляющих горячительные напитки поражает одинаковый недуг - похмелье. Каждая нация имеет свой рецепт избавления от него.

ИСПАНЦЫ, проснувшись после попойки, в чашку кофе добавляют несколько капель нашатыря. Если раствор получается слишком ядовитым на вкус, добавляют еще и щепотку соли.

ФИНЫ, проснувшись, сразу же отправляются в сауну. Но большинство предпочитает вышибать клин клином - снимать головную боль после опьянения некоторым количеством того же самого напитка, который вызвал у вас плохое самочувствие накануне вечером. К этому способу также прибегают датчане и норвежцы.

НЕМЦЫ свято верят в свой метод. Что бы вы ни пили вечером, уверяют они, кружка холодного пива и маринованная селедка вернут вам бодрость духа. Но только одна кружка пива, утверждают знатоки, иначе вы испытаете еще более горькие муки.

ФРАНЦУЗЫ верят в целебные свойства обычной воды. Они рекомендуют выпивать в течение дня не менее 3,5 литра воды или слабого чая с травами.

АВСТРАЛИЙЦЫ же предлагают лучший рецепт. Возьмите 15 граммов муки, чайную ложку молока, яичный желток, несколько крупинок сахара, чайную ложку апельсинового сока, щепотку соли, две капли ванилина и 100 граммов шотландского виски. Выпейте виски, а из остальных ингредиентов испеките крохотный праздничный пирог для закуски.

Но все это - западные штучки. Чего они стоят в сравнении с русским капустным или огуречным рассолом?!

НАРОДНЫЕ средства отрезвления пьяных: пять капель нашатырного спирта растворить в стакане холодной воды и дать пьяному выпить.

ВЗЯТЬ голову пьяного так, чтобы ладони были наложены на уши. Быстро и сильно тереть оба уха. Прилив крови достаточно быстро приведет пьяного в сознание (хотя и относительно).

ПОСЛЕ сильного опьянения на следующий день достаточно скверное состояние: болит голова, тошнит и т. д. В старину эти проявления "вчерашнего кутежа" лечились 20 каплями мятного спирта в стакане холодной воды. Облегчение, как утверждали, наступало немедленно.

КУПАТ

Срочно куплю 1-комнатную квартиру. Обращаться: ул. Стрыгина, 35.

ВНИМАНИЕ!

Убедительно просим откликнуться водителей легкового и грузового автомобилей, а также людей, видевших аварию "девятки" и "Нивы" в районе старого базара, произошедшую 27 января.

Телефоны: 2-36-10 и 2-33-75.

БЛАГОДАРИТ

Сердечно благодарим администрацию совхоза "Гурьевский" и лично директора В.А. Кулешова за помощь в похоронах и поименовании нашего любимого мужа, папы и дедушки Виктора Яковлевича АРХИПОВА.

Жена, дети, внуки.

Администрация Гурьевского района, Гурьевское управление сельского хозяйства и продовольствия выражают глубокое соболезнование Алексею Петровичу БОНДАРЕНКО, директору КСП "Горское" по поводу смерти его матери.

Адрес редакции: 652680, г. Гурьевск, ул. Партизанская, 20а.
Наш телефон: 2-22-50.
Газета "ЖИЗНЬ" перерегистрирована Западно-Сибирским региональным управлением регистрации и контроля (г. Омск).
Регистрационный № Г-0951.
Мнения, высказанные авторами на страницах газеты, не обязательно совпадают с точкой зрения редакции.
Газета подписана в печать в 15 часов 4 февраля.
Учредители: районная администрация и трудовой коллектив редакции.
Редактор В.И. ЛОКОНОВ

Серегу Буковкина в Новополе знают все. Со школой у него с самого начала дело не пошло. Будучи учеником, как он сам рассказывает, не то третьего, не то четвертого класса, Буковкин возвращался из школы и в придорожных кустах справил большую нужду. Сам ушел домой, а сумку взять забыл. Возвращаться было лень. На этом всякая связь со школой у него была прервана раз и навсегда.

Зимой Серега пропадал в коровнике, в котором вечно пьяный отец работал скотником. Любимым местом Сереги была бытовка, где рядом с мягким диваном стояли самодельный обогреватель типа "козел" и тумбочка. В тумбочке постоянно был хлеб. Его по утрам приносили доярки. Хлеб зачастую был несвежим. Буковкин превращал его в сухари. При появлении аппетита шел в молокобанку, наполнял алюминиевую кружку сливками и размачивал в них сухарики. Это любимое блюдо он подолгу смаковал, сидя на диване, и жизнь ему казалась вполне счастливой.

Весной Серега вместе с доярками переезжал в летний лагерь. Здесь его жизнь вообще была раем. Кругом была цветущая и благоухающая природа и самое главное - у вагончика на костерке всегда висело закипяченное ведро с наваристым бульоном и тушками сусликов. К этому ведру Серега за день прикладывался с десятков раз и вскоре так отъедался, что скотники говорили ему: "Ну, Серега, тебя самого пора на убой!"

Так и шла жизнь Буковкина: зима - лето, зима - лето. А однажды, глубокой ночью, он явился домой в стельку пьяным и сразу же обложился отца с матерью трехэтажным матом. "Во дает! - сказал неспавшийся отец. - И где только научился". "Да все там же, в твоей бригаде", - ответила мать и добавила: "Вырос наш сыночек, вырос".

Возможно, Серега пошел бы по стопам отца и стал бы работать скотником, но жизнь распорядилась по-своему. Проходили изменения в стране, менялась обстановка и в Новополе. Многие стали торговать. Кто молочной продукцией, кто тряпками, а кто водкой да самогонном. Стали торговать водкой и ровесник Буковкина Юрий Дулопулин. К своему бизнесу он приобщил и Се-

регу, который снабжал его стеклосудой, благо ее нигде не принимали и она была в каждом дворе, а то и просто валялась на свалке.

Через год Дулопулин купил новую машину "Вольво", а Сереге вручил трехлитровую банку спирта и назидательно сказал: "Это тебе премия за хорошую работу и твой стартовый капитал, начинай свое дело". Серега быстро смикитил что к чему: спирт смешал с колодезной водой и затарил пятнадцатилитровые банки с наклейками "Столичная". Бутылки были проданы в тот же день животноводом. Так Буковкин стал бизнесменом. Дулопулин снабжал его спиртом, а

остальной технологический процесс Серега проводил самостоятельно.

Однажды на дискотеке к Сереге подошли парни и спросили: "Ты чего никогда не танцуешь?" "Вы че, того што ли? - покрутил он пальцем у виска. - Мне скоро "Жигуль" покупать, а я буду прыгать здесь,

как козел". Парни над таким заявлением похотели, но оказалось, что напрасно. Накануне майских праздников Буковкин подкатил к торговому центру на светлых "Жигулях" с десятилетней эксплуатацией и благопристойным видом. К магазину он стал подъезжать каждый день и выработал специальный ритуал. Из машины Серега никогда не выходил, если на площади никого не было. Появлялся какой-нибудь прохожий, Буковкин выходил из машины и начинал протирать ветровое стекло. При появлении очередного прохожего он садился в салон и заводил двигатель. Такое действо он совершал ежедневно.

Как-то к нему подошел односельчанин Анатолий Горбонос и громко сказал: "Здорово, Серега! Как жизнь?". Серега Горбоносова не услышал, смотрел поверх его головы куда-то вдаль, а его лицо излучало столько радости и ликования, что казалось он вот-вот взлетит над площадью.

"Чего не здороваешься? Ты что, не новополюшко что ли, Серега?" - спросил Горбонос. "Не, не новый польский, я новый русский, и не Серега, а Серж", - ответил Буковкин. Потом сплюнул слюну, как будто его что-то сильно раздражало, сел в машину и завел двигатель...

ТРАДИЦИИ

ПОСТ. Предназначение поста в первую очередь - нравственное очищение, некий духовный катарсис. Христос говорил, что духа зла можно изгнать только молитвой и постом. Бремя это дается человеку для того, чтобы, поразмыслив о своей жизни, он попытался изменить в ней греховное, постарался наедине с собой стать хоть чуть-чуть лучше.

Вслед за Рождеством грядет Великий пост (до Пасхи), затем летний - Петровский, осенний - Успенский. Существуют еще

постные дни недели - среда и пятница. В древности соблюдать это церковное предписание было трудно - христиане ели лишь немного хлеба с овощами, не употребляли мясо птицы и вино. Дело не столько в воздержании от скоромного. "Что пользы, когда воздерживаемся от птицы и рыбы, а братьев угрызаем и сбедаем" - эти слова Иоанна Златоуста особенно своевременны для нашего общества. Кстати, этот аскетический ритуал не вредит здоровью и самочувствию людей. Умеренность в еде, воздержание от мясных и молочных блюд еще никому не приносили вреда: ведь это не что иное, как физиологическая разгрузка организма.



РЕДКИЕ РЕЦЕПТЫ ВАРКИ КОФЕ

КОФЕ ПО-КАЗАККИ

Четверть стакана крепкого кофе, четверть стакана красного вина, три рюмки водки, сахар. Смешать все продукты и дать настояться 15 минут. При желании можно добавить гвоздики и корицы.

БРАЗИЛЬСКИЙ КОФЕ

125 г плиточного шоколада крошат на мелкие кусочки и растворяют в крепком кофе (половина чашки). К смеси, непрерывно ее взбивая, добавляют три чашки горячего молока (сахар кладут по вкусу) и разливают в маленькие чашечки. В каждую можно добавить 1 чайную ложку взбитых сливок.

ПЫЛАЮЩИЙ КОФЕ

Тонкой соломкой нарезают корки от 1 апельсина и 1 лимона, кладут их в небольшую кастрюлю, добавив туда кофейную чашку коньяка. Кастрюлю ставят на слабый огонь. Затем жидкость поджигают и в пылающую смесь наливают 4 чашки очень крепкого кофе. Кастрюлю прикрывают крышкой, дают настояться несколько минут, после этого содержимое процеживают и разливают по маленьким чашечкам.

Газета выходит в четверг и субботу.
Печатается в издательско-полиграфическом предприятии "Беловский полиграфист" по адресу: 652600, г. Белово, ул. Чкалова, 18.
Объем газеты - А3.
Офсетная печать.
Индекс 51912.
Тираж 1400 экз.
Заказ 98.