











## Александр Калинин

Родился в с. Гусь-Хрустальный. После службы в армии работает токарем на предпринимательстве «Армагус».

«Поззия - давнее увлечение Александра Калинина.

Четкость формы стихотворений, отточенность рифм, оригинальность содержания - характерные качества его произведений:

Птицей белой, ярким ярломахом

### Человек

Я - тишина,  
зовущая с собой.  
Я - дверь в мир,  
где правит бесконечность.  
Пусть все выбран,  
но сам я никакой.  
И время сквозь меня  
ходит в вечность.  
Здесь нет меня,  
и все же я - веде  
Несу в себе  
ответы на вопросы.  
Я - вне себя,  
и все же я - в себе.  
Где сам себе  
устроил вопросы.  
Я - перевод  
авенской тишины  
И пустоты,  
наполненная светом.

Я сам - судья,  
и я же - часть вина...  
Вопросом был  
и я же стал ответом.  
Я - пульс земли,  
я - гейзер и вулкан,  
Я - пятый угол  
черного квадрата,  
Я - самый лучший друг  
моим врагам.  
Я сам -  
и приступенье, и расплата.  
Я здесь,  
где продолжает время бег,  
Соединенный  
множеством различий  
Совсем обычный,  
слабый человек,  
Живущий  
между правил и приличий.

### Такие странные

Мир углас в ее глазах  
И две - близкие, чужие  
Столы рядом, спрятав страж,  
Такие странные, живые.  
  
Она могла любить врагов,  
Другой прощать,  
не верить слухам  
И песни петь без ног и слов,  
Чтобы слышать сердцем,  
а не слухом.

Она могла захочеть, что  
Чтеп ходили номами,  
Другой мирить, облегчать боль,  
Покая девичными плечами.

И как же синяя с ней ляко,  
Когда вдохнем, в кольце из света

### Дождь

Холодный дождь -  
До самого утра  
Смыкает с города  
Водой остатки лета.  
В туман ночной  
Закутает дома  
Сегодня он хорян -  
До рассвета.

Холодный дождь -  
Осьминоги воды  
Стынет с землей.  
Второй час с землей.  
В такую ночь  
Не спит моя вина,  
Уткнувшись в одяло  
С головкой.

### Обещание

Нас обещивает старый храм  
Над черной водой.  
И неба синь, в тихий лес -  
Одним лишь нам с тобой.

Ты мне прощешешь тихо: «Да»,  
Я тоже «да» отвечу.  
Там, где свободная вода  
Сязала нас на веки.

Рука к руке, глаза в глаза -  
Такими менем запомни.  
Мы будем вместе на века.

Кто жил во мне -  
Остаётся со мной.  
Никто не сможет  
Ничего поправить,  
И в душе дождь -  
Холодный и сырой,  
Обычный дождь -  
С простым называнием  
- помнить.

Водой не смочт  
То, что не сплыть,  
В горах впечатаны  
Размытые страницы.  
И будет дождь -  
Все так же тихо пить,  
Все знает он,  
И потому не сплыть...

В разлуке и в застопье.  
Все это обуется,  
поехать,  
Мы снова будем вместе,  
И будут гости пыльно петь  
Лиши о моей невесте.

Я так хочу вернуться к вам  
И снова быть с тобой.  
Нас обещает старый храм  
Над черной водой...

Над полями из диких раз  
Сашинет прошое серым облаком:  
Что-то было, да не всерьез.  
Очень серьезные строки поэта! Продолжа-  
емая читателями подборка стихов - первая  
крупная публикация автора в «Гусевских вес-  
тях».

Б. СОБОЛЕВ,  
руководитель литобъединения «Младые писатели».

## Не дети

Не упав, холода роса  
Оставляет в серой дымке моря,  
Где твои веселье глаза,  
Там, где нет уже тоски и горя.  
  
Там как сонни спрятался туман,  
Там вся жизнь осталась  
до рассвета  
Все остнется один  
лиць только нам  
Помотчим, подумаем про это

Этот пес, что видели во сне,  
Небеса - с горячие пушки...  
Все, что есть, вмешается в глазах,  
Это все - одним лишь нам с тобою?

Вечный зов, ведущий к никуда,  
Время сна для всех людей  
на свете  
Эта ночь, и черная вода  
Мы вдвоем - не взрослые, не дети...

## На закате

### (колыбельная)

Колыбельную я сплю тебе,  
Чтобы крепко спал  
да летал во сне,  
Я тебе сплю  
про вишневый сад,  
Как в большом бору  
птицы - звери спят,  
Во полях земных,  
как цветут цветы,  
Зреет сон-трава  
чудной красоты.  
Да под той травой,  
под седой росой,  
Спит русалочка  
с золотой косой  
В тучку спрятавшись,  
спит медведица,  
Лапы - звездочки  
в небе светятся,  
Да как тихо спит  
за пущистым хвостом  
и во сне спит  
добрый старый гном.

Ты ходил-бродил,  
натоптал дороги,  
Тихо-крайко спи,  
отдыхай, сынок.  
Про далекий лес  
в свою тебе,  
Чтобы крепко спал  
да летал во сне...  
Так устала мать,  
что не плачет,  
Только зла-белка  
в сердце прячется,  
Да в большой залот  
облака плывут,  
Син ее - солдат  
похоронен тут,  
Никогда уже  
не придет домой,  
Сын ее лежит  
во... земле сырой.  
Ой, ему еще  
очень долго спать!  
...Колыбельную  
пела сыну - мать.

## Вместе

Не могу лететь - что-то сплошь,  
Что-то сплошь под крышей.  
А ты помнишь ли - было здорово,  
А ты знаешь ли, что потом?

Я взлетел с тобой в небо синее,  
Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.  
Не раставши ли посург?

Птицей белой, ярким всплеском

Что-то сплошь под крышей.

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Ты птичка - юрдикан,  
В очах я видел этот взгляд,  
Белокурка, светлокурка...

Я поклонился виноват.

Воля волын на все стороны,  
Только дрожд уютный дом.

Не могу лететь - что-то сплошь,

Что-то сплошь под крышей...

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,

Возину волося на ветру  
Ты побила. Ты красива.

Не раставши ли посург?

Я взлетел с тобой в небо синее,</p

# ФИЗКУЛЬТ - УРА!



## ЛЕГЕНДА РУССКОГО БОКСА

Игорь Высоцкий родился в 1953

году в селе Ягодное Магаданской области. Папа был спортсменом, ну а мама танцовщицей. Игорь впервые вступил на соревнованиях из Магадана. Сеинко вместе со своей супругой Мариной жили в подмосковной деревне. Миллионером по профессии Игорь Яковлевич запомнился прежде всего потому, что он однажды заявил, что дважды выиграл у трехкратного олимпийского чемпиона тяжеловеса Трофима Степановича, считая себя лучшим боксером. Причем второй раз - незакутым. Затем юный любитель стал просто избегать встречи с русским боксером, несмотря на солидное преобладание в росте и весе. А ведь и удача на Стива не всегда бывает здорова! В киограммовом первенстве СССР на первых программах, как и знаменитый супертяжка американца Мухамеда Али. А вот у Игоря Высоцкого этот показатель поменялся - «весово» 120 кг. На первых программах.

В боевых законах не столько сила удара, сколько точность, быстрая и маневренность. Игорь Яковлевич, например, в первом бою с Трофимом менинги очень тяжело было «достать», лавировать было легче. Но в следующем дистанции Борис Михайлович Трофимов такого боя был не по духу. Я просто избивал его. Было несколько ножданий. Но рефери-кубинец их не считал, все время отставал от нас. И в итоге я выиграл предлогами, давав Степановичу время выйти из непрерывной ситуации, передохнуть. В конце боя две судьи-кубинцы отдали победу, конечно, своему. А вот остальные три судьи дали нам румыны и русские.

Две золотые медали. Идея! Всех же к тому времени не было еще звезд чемпионом Советского Союза.

Второй раз я встречался с Трофимом в финальном бою на VI Минском международном турнире. В первом и втором раундах я выиграл по нокаутам, а в третьем - нокдаун. Минские болельщики, обычно спиритные, устроили самое настоящее ликование по этому поводу.

В конце 70-х менеджеры одной из московских спортивно-культурных боксерских федераций предложили миллион долларов, чтобы Высоцкий перешел к ним. Но Госкомспорт его не отпустил. Думаете, в то время он мог победить в схватке с Трофимом? На матчи встречи «СССР - СССР» будущим «блистательным» он лежал посыпаный с двумя будущими соперниками Майка Тайсона.

Игорь Высоцкий рассказал со спортивной историей, не дотянувшись до Олимпийской «80-й» в Москве перед собой такую цепь... Сочиняет он. Тогда я уже смутно сознавал, что какая-то великая цель в жизни, нужна. Но образ эту цель нашли через десяток лет, когда переехал в Москву и не в первый раз, но уже сознательно.

Осенью прошлого года Высоцкий отмел все коммерческие предложения об открытии в Москве под его именем элитного боксерского клуба. И при поддержке правительства Москвы и областной администрации в подмосковных Красногорске и Солнечногорске организовал в подмосковных Красногорске и Солнечногорске спортивный клуб «Бесплатный». На вопросы он говорит: «Кто должен заниматься детьми. Бесплатный клуб России нашего времени, честный, честный, честный». При этом помешание клуба оснащено всем необходимым. Гурт из храма великомученика Пантелеимона при большом МПС. Отныне бесплатный покровитель семи - Георгий Победоносец.

Одно физическое воспитание без духовного не дает

доброго плода, - убежден Игорь Яковлевич, - поэтому мы стремимся, чтобы бахчаны духовно образованные ребята. А мы занимаемся только тем, чем можем заниматься, - спортом, воспитанием будущих воинов, - заключает Игорь Степанович.

Воспитанники клуба спартины на Кузнецком поле, в Троице-Сергиеву Лавру - к москве Преподобного Сергия Радонежского. И с павловским военно-спортивическим клубом «Первый сентябрь» в дуббле. Раньше недавно, в клубе Сергея Посада, ездят в митинговый клуб Высоцкого на спартакиаду. Занимаются в основном дети знаменитых родителей, в том числе - русских бензинцев, у

не так давно прихожане храма святого мученика-воина Андрея Стратилата обратились к Высоцкому с просьбой помочь в Ростове филиалу его боксерского клуба для православной молодежи. Дело в том, что в поселках вокруг Ростова, а еще более - в селах Григорьевка-Залесском, в Большом Солдатском, расселились казаки-общинники, заняли сильные позиции захватили азербайджанцы и чеченцы в бизнесе и криминале. В отличие от русских эти публичные сплоченные и агрессивные. Поэтому на улице выходят опасно. А у нас, том, что среди беда дня может беззмянно скособочить русскую девушку, - и говорить не приходится...

Сергей Яковлевич выступил в роли спасителя, не алергия. Хоть дратыся он и не профессионально, очевидно не побит: «Голоса румын на трофеях были для сына языком, но я не мог устоять...»

На клуб еще и филиал в подмосковном Лухово. Его духовно окрестил Олег Смирнов из Ростова Большой Матрос в Полтаве. А тренирует ребят также бесплатный православный всесредний школы, мастер спорта международного класса Андрей Алексей Высоцкий, сын супруги Высоцкого тренерской ставки Юлии. Там в секции посетчик службы, помогающей бояться в уборке церковной территории. Многие вошли особенно маленькие. В небольшом подмосковном поселке («где половина населения - это дети до 14 лет с подружками с малых ногтей сплетают или потребляют наркотики, эта боксерская секция зачастую единственная возможность вырваться из этой атмосферы окружающей среды»).

Однакоже, когда на один из церковных праздников супруги Высоцки приехали к своему духовному наставнику архимандриту Иерониму в сельский Свято-Троицкий монастырь Южного Урала, и тогда случайно оказалась свадебной парой, как в Успенском соборе Троицкого кремля проходил спортивный митинг. Их открытие фильмом «Легенда о дяде Стёпе». К нам в зал магнитофон приходит, как зомби: это кадры телевизионных рекламных роликов. Но нормально общаться не надо, необходима масса времени и усилий. И неизвестно, почему этот процесс, что какими-то механизмами, но с верой все возможно. Борису бы такие клубы создавать при храмах и воскресенских школах в разных городах и селах нашей Отечества. Мы с Игорем Степановичем с сотрудниками по восстановлению патриархии России Телефон-Фондом нашего клуба московский 289-56-52.

**АЛОПЫНСКИЙ. «Русский дом»**  
Р.С. Игорь Яковлевич всегда интересовался на всесоюзских соревнованиях в спортивном зале, проходивших в спортивном комплексе «Алопын». Он является почтенным гостем горы «Гусь-Хрустальный» и лично генеральным директором ОАО «СтеклоКондинг» Ю.Д.Клеща.

## СПАРТАКИАДА РАЙОНА

Подходит к завершению I круг чемпионата района по футболу. Придадим результаты 10-го тура: «Эверест» - «ЯРСКО» - 0:0, «Краснодворье» - «Тасин Бор» - 4:2, ФК «Краси - Симплол» - 0:4, «Свадебный» - «Сатури» - 5:0, НП «Мещера» - 2:1, «Кристалл» - СК «Семеновка» - 3:3.

### ПОЛОЖЕНИЕ КОМАНД

	И	М	О
«Симплол» с Курлово	10	6-4	30
«Раско» п. Аношино	10	45-7	28
«Краснодворец»	10	24-11	22
«Эверест» в Волгодонске	10	30-22	21
«Фазорд» п. Золотово	10	30-12	19
«Эверест» п. Мединский	10	22-31	13
«Кристалл» Кр. Октябрь	10	21-34	10
«Мещера» п. Урицкий	10	22-34	8
«Сатури» Перео	10	11-36	4
СК «Тасин Бор»	10	14-39	3
СК «Семеновка»	10	8-62	3

Подведены итоги 1 этапа круглогодичной спартакиады среди коллективов физкультуры и школ района.

Коллективы I группы

	Курлово	Золотово	Урицкий	Красное Эхо	Иванчицы	Аношино	Красный Октябрь	Мединский	Волгодонск
СК «Семеновка»	142	132	105	77	52	52	52	52	10
«Добротино	119	101	62	62	55	55	37	28	13
«Лукомль»	100	90	70	60	50	50	40	40	10
«Тасин Бор»	98	82	62	55	45	45	37	37	13
«Венок»	95	85	65	55	45	45	35	35	13
«Перово»	92	80	60	50	40	40	30	30	13
Ульянино	90	80	60	50	40	40	30	30	13

### ШКОЛЫ РАЙОНА

	Средние школы	Специальные школы	Спортивные школы	Детские школы
Золотоносская	262	262	176	176
Курловская № 1	273	273	169	169
Урицкая	208	208	54	54
Аксеновская	147	147	20	20
Иванчицкая	140	140	20	20
Курловская № 2	139	139	20	20
Основные школы				
Тасинская	176			
Золотоносский разъезд	169			
Вашутинская	54			
Абзакумовская	20			
Всего	22			

А. АНИСИМОВ.

## СПОРТИВНАЯ ХРОНИКА

### ПОЧЕТНОЕ ТРЕТЬЕ

В Ржеве прошли соревнования по автомобильному кроссу на кубок Российской автомобильной федерации.

В первом круге первого этапа нашим спортсменам не повезло. Буквально по полчаса до первой тренировки в машине Сергея Смирни сломалась в коробке передач. Сламнянная работа механиков во главе с Юрием Рогалевым позволила за 20 минут перебрать коробку передач и выпустить машину на тренировку. После контрольных гонений в С. Смирни - седьмое место, первый финальный звезд - пятый место, второй финальный звезд - третье место. В итоге Сергей Смирни занял третье место среди автомобилей класса «Корт-Кросс». Помощь в организации этой поездки оказал комитет по физической культуре и спорту, который возглавляет В.Акупов и С.Лебедев (магазин системы ПИ).

### ПОБЕДУ ОДЕРЖАЛИ ХРУСТАЛЛЫ

Завершившийся второй вид спартакиады промышленных предприятий и организаций всех форм собственности - настольный теннис. В соревнованиях приняли участие 7 коллективов. Победу одержала команда ООО «Хрустальный завод» в составе: В.Онищенко, Д.Пополова, П.Крестьянинов, А.Логинов. М.Макаров, А.Лебедев, О.Константинова. Второе место у коллектива «Арматус», третье - у теннисистов «СтеклоКондинга».

# Странничка

полезных  
советов

## Лихорадка на губах уйдет за ночь

Современные лекарственные средства многим не подойдут. Для тех, кто частично страдает от герпеса, могут посоветовать хорошие народные средства.

Во-первых, гораздо дешевле специальных масок обычный гигиенический антисептический крем «Боролекс», который спасается от лихорадки на губах, если его действие усилено народными средствами. Например, срезать листья с растущего в саду крапивы и залить ими бах нагретой, пока горячей (как терпится) ручкой чайной ложки, затем подождать на нем ватку с одеколоном. Если вы не дома и нет возможности проделать все это, просто закусить зубами поглощенное большое место и дайте это в течение дня, пока не окажется днем. А в ночь - «Боролексом» толстым слоем. Жжение и боль быстро уходит.

Во-вторых, если нет возможности купить крем, то умывание лица с водой есть точно. Нанести на большое место немного зубной пасты (лучше на ночь), постараться не съесть ее и не спирать ее в течение 10-12 часов. За это время корочка из пасты засушит вашу лихорадку.

И, наконец, третий, очень эффективный способ. Взять полочки йогурта и разместить в нем чайную ложку растворимого кофе. Добавить два мелко нарубленных луковички чеснока, по одной столовой ложке меда и кукурузной муки. Всем перемешать и смазать большое место. Когда смесь высыхнет и остынет, нужно наносить снова. Так несколько раз - и лихорадка высохнет.

«Алфавит-консультант».

## Какое давление опасно?

Отвечает профессор, д.м.н., руководитель лаборатории профилактики артериальной гипертензии ИИК им. А.П. Михайлова Елена ОСТРОПОВА:

НАУКА пришла к выводу, что повышение давление действительно начинается с результатом 140 на 90. Промежуток от 140 на 90 до 159 на 99 называется мягкой формой гипертензии, в нем находятся 70% всех гипертензивов не только в России, но и во всем мире. «Мягкая» гипертензия считается наиболее опасным заболеванием. Если люди с высоким давлением (свыше 150 на 100) обнаруживают приступы головной боли, то лучше обратиться к врачу и обследовать себя, потому что большая часть из них испытывает утренние головокружения или головные боли в течение дня. Но в любой момент давление может резко «превзойти»верх, что чревато инфарктом или инсультом.

Кардиологам легко справляется с «мягкой» гипертензией. Обнаружить ее тоже легко - достаточно периодически измерять свое артериальное давление. В первую очередь это рекомендуется делать тем, у кого в семье есть гипертензия, потому что давление у него может быть выше.

«АиФ».

## Зеленым чаем все хвори запиваляем

Китайцы говорят: «Каждое лекарство от своей болезни, а зеленый чай - лекарство от всех болезней».

А ведь чайный и зеленый чай растет на одном кусте! Просто технология обработки листьев различна. Чайный чай, сырой чай содержит много бородавчатых галлов, зато теряет много полезных веществ, которые содержатся в зеленом чае.

Чем же полезен зеленый чай?

Он выводит из организма радиоактивные вещества. Поможет справиться с аллергией на шерсть, пыльцу, химикаты. Помоге профилактическое средство против рака, нормализует холестерин, уравновешивает нервную систему.

Считают воспаление горла, легких некоторые кожные заболевания (даже применяется наружно).

Снимают покусы, зудят, снимают кожу от вредных солнечных лучей.

Понижает давление крови. Блокирует рост сахара в организме при диабете.

Предупреждает разрушение зубов и болезни десен. Снижает риск пневмического отравления и улучшает пищеварение. Может помочь при язве желудка.

Препятствует инфаркту мозга и инсульту...

И вообще: те, кто пьет зеленый чай, живут на 5-10 лет дольше других и болеют в три раза реже.

Двух-трех чашек в день вполне достаточно.

# ГРИБНАЯ ПОРА

## ЗАЛИВНОЕ ИЗ ГРИБОВ

200 г грибов, 1 ст. л. желатина, 300 мл грибного отвара, 1 яйцо, зелень.

Свежие белые грибы или шампиньоны очистить, нарезать крупными кусками и отварить в небольшом количестве воды, после чего отмыть, посолить и, добавив немного постного масла, оставить остывать.

Предварительно замаринованная и набухшая желатину разтворить в грибном отваре, посолить и нагреть до полного растворения желатина.

В маленьких формочки налить немного грибного отвара, дать ему застыть в холодном месте, затем на слой застывшего отвара положить кусочки грибов, залить еще горячим вторую пачку и ветчину, осторожно залить грибным отваром, дать застыть и затем выпложить заливные грибы в большое общее блюдо.

Для того, чтобы желе было вынуть из формы, форму надо на несколько секунд опустить в горячую воду.

## БОРЩ С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

200 г белых грибов, 2 свеклы, 2 моркови, 2 луковицы, 3 картофельные, 300 г свежей капусты, 3 ст. л. расщепленного крахмала, 1 ст. л. сметаны, 1 яйцо.

Свежие грибы промыть, грибные добавить к ним луковички, залить холодной водой и варить их до мягкости, затем положите очищенную и порезанную картошку и варите до полуготовности.

Свеклу, морковь, лук, мяту, горчицу, сметану, крахмал, яйцо, соль, сахар, перец, соль и молотый перчик.

На сковороде на распиленном масле поджарить мелко нарезанные лук и петрушку, посыпать мукой и обжарить 1 минуту. Таким образом приготовленную сметану заправку постепенно заливать холодным бульоном с сметаной и при непрерывном помешивании варила около 20 минут. Затем варево добавить пюстяком нарезанные тушеные грибы, яблоко, горчицу, плавленый сыр, сметану, соль и молотый перчик.

Подавать квареному и тушеному горячему мясу, вареной рыбе, гарнируя картофелем и т.п.

## ГРИБЫ ПИКАНТНЫЕ

750 г грибов, по 2 ст. л. жира, белого сухого вина, 3 ч. л. муки, 1 луковица, 1 стакан бульона, 1 ст. л. зелени, сахар, перец, соль.

Подготовленные грибы нарезать, потушить до выпадения грибного сока. В горячим жире слегка поджарить муку и нарезанный кубиками лук, плавить булоном или грибной сок, залить горчицей, вином, перцем, солью и сахаром. В этом соусе довести грибы до готовности.

## СОСС ГРИБНИЙ

200 г грибов, 1 луковица, по 1 ст. л. муки, зелени, 500 мл бульона, 1 ст. л. сметаны, 1 яйцо.

Одесские грибы (боровики, шампиньоны или маслины) и лук нарезать и обжарить, добавить муку, прогреть и развести жидкостью, посолить, посыпать перцем, тертым луком или нарезанной зеленью, последней добавить в соус сметану.

## ПОДЛИВКА ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ

150 г белых грибов, 3 ст. л. масла, 1/2 луковицы, 1 ст. л. петрушки, 1,5 ст. л. муки, 500 мл мясного бульона, 1/2 стакана сметаны, 1 яйцо.

На сковороде на распиленном масле поджарить мелко нарезанные лук и петрушку, посыпать мукой и обжарить 1 минуту. Таким образом приготовленную сметану заправку постепенно заливать холодным бульоном и сметаной и при непрерывном помешивании варила около 20 минут. Затем варево добавить пюстяком нарезанные тушеные грибы, яблоко, горчицу, плавленый сыр, сметану, соль и молотый перчик.

Подавать квареному и тушеному горячему мясу, вареной рыбе, гарнируя картофелем и т.п.

## ПЕЛЬМЕНИ СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ

200-300 г грибов, 1-2 луковицы, 1/2 стакана муки, 1 яйцо, 2-4 ст. л. топленого масла, соль.

Грибы промыть, мелко нарезать, посолить, 1/2 часть грибов отварить в воде с мукой. Грибную сыворотку снять, сюда с мукой добавить к тущенным грибам отварные, соленые и поджарить. Отдельно поджарить на масле мясо кирзовидный лук, смешать его с грибами и посыпать. Приготовленный пельменный тесто, раскатать его в тонкий пласт и разрезать на квадраты или прямоугольники. На каждую посыпанную квадратом теста положить грибную массу, края смазать яйцом и залить вареными яичными блинчиками. Накрыть края пельмени, проклеить ящики. Опустить пельмени в слабожицкий грибной бульон, а когда они всплынут, варить еще 8-10 минут. Готовые пельмени подавать с одинаком из грибных соусов. Можно предварительно обжарить во фриттерах.

## ПИРОЖКИ

Для теста: 400 г муки, 1 яйцо, 1 стакан сметаны, 200 г масла.

Для начинки: 500 г зерновой, 200 г муки, 2 ст. л. сметаны, 1 луковица, соль, перец, укроп, сметана, булка.

Произвести замес, сделать в середине углубление, положить на него соль, бить яйцо, влить холодную воду, осторожно размешать ножом. Вымесить тесто и поставить на холода, затем раскатать, положить в середину масла и защищать края пирожка. Края теста смазать яйцом и залить вареными грибами в виде пальчиков в сметану. Сложить пирожок вдвое, защипнуть края и поставить на холода.

Приготовление начинки. Взять 500 г цапковых молодых грибов - белых, подсосновиков или подбересковиков. Хорошо промыть, крупные шапочки разрезать на 2 или 4 части. Положить на огонь чайную ложку. Когда грибы дадут сок, положить в них поджаренное в масле яйцо, соль, перец, зеленый укроп, сметану, 1 ст. л. тертый сыр. Опустить в тесто пирожка.

## БЛЮДА С ГРИБАМИ

300 г грибов, 2 стакана молока, 1,5 стакана молока, 1 яйцо, жир, соль.

Грибы мелко нацинковать, туширь в собственном соку, пока не выпадется жир, сюда с мукой добавить сметану, яйцо, соль и перец, сбрызнуть сливками и слегка обжарить.

Из муки, молока и яиц замесить тесто и вложить в сковороду с горячим яйром в виде блинчиков. Из каждого блинчика сформировать кружочек из грибов, залить сметаной, посыпать сухарями, полить молоком, посыпать сухарями и залить в духовку.

## БЛЮДА С ГРИБАМИ

300 г грибов, 2 стакана молока, 1,5 стакана молока, 1 яйцо, жир, соль.

Грибы мелко нацинковать, туширь в собственном соку, пока не выпадется жир, сюда с мукой добавить сметану, яйцо, соль и перец, сбрызнуть сливками и слегка обжарить.

## БЛЮДА С ГРИБАМИ

300 г грибов, 2 стакана молока, 1,5 стакана молока, 1 яйцо, жир, соль.

Грибы мелко нацинковать, туширь в сковороде с горячим яйром в виде блинчиков. Из каждого блинчика сформировать кружочек из грибов, залить сметаной, посыпать сухарями и залить в духовку.

## СКАНВОРД ОТ Н. БАБКИНА

ЧУДО	КОРМУШКА ДЛЯ СКОТА	СТАРИЙ РУССКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ СВЯТЫХ	АКОРНГАСТ НОГИ
КОНСУЛЬТИРУЮЩЕ ЛИЦО	ПТИЦА С ДЛИНОЙ ШЕЙЕЙ И КЛЮВОМ	ГОРЬКАЯ ЗАДНЯ	ДЕТАЛЬ ГУСЕННИЧНЫХ ТАНКА
ГУРЧЕНКО В ИМЕ «ВОЗДАХ ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ»	ШЕГОПЫ ДЛЯ САМОЛЕТОВ	ЧАСТЬ СВАТА	КУМА ПАТРИКЕВНА
ЗОЙ БОЛЬНОСТИ ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ	ГОРОД И ПОРТ В СИРИИ	ВОДКА В СРЕДНЕЙ АЗИИ	МУХАМЕД
ПЛОЩАДКА ДЛЯ СОВОКУПНОСТИ ВАНН	СОЮЗ СЕМЬДЕСЯТИНЕНИЕ	МАСКАР	ШТАТ В США
ЧУДАЧИК ПИСАТЕЛЬ	ИНЕПОВОДНАЯ... -	ДР-ГРЧ СЧЕМ	РОССИЙСКИЙ «ОСКР»
ТАСС	КРАСНЫЙ ЦВЕТОК ОПЫТНОГО	МЕЛКОЕ ПЛАТЬЕ	КОРОВКА ДЛЯ СМАЗКИ КОЛЕС ВАГОНА
БЕЛЫЙ МЕДВЕДЬ ЧУРЧИСОВА	РЕКА В ЗАПРЕ	ПЛЕЧИЧНЫЙ ПЛЕЙ	ИНТЕРНЕТ-ОДНОСТОЙКИ КОНТИНЕНТОВ
	ПАРА	«ВИШНЕВЫЙ»	ГОВОРЯЩАЯ КОДА СОТКАЮЩАЯСЯ
	НАРДА САДОВАЯ КАРА		

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД НАПЕЧАТАННЫЙ В № 75

По гризонтали: Быстроходка, Стадион Арбат, Кафе Ата, Роган, Завр, Танк, Акт. Мга, Паста, Дион, Ибо, Рах, Рок, Ура, «Тит», Древо, Билл Арак, По вертикали: Агата, «Адмирал», Серебро, «Арапат», Ага, «Родина», Каир, Бар, Ботва, Цедра, Ст. Доктор, Татами, Агор, Танго, Канкан.

## \*РЕКЛАМА\* «ОБЪЯВЛЕНИЯ»

## ПРИГЛАШАЮТ НА РАБОТУ

## ГУСЬ-ХРУСТАЛЬНЫЙ РАРИО

• подразделение на автоматизации ГАЗ-3307 и ГАЗ-3310. Тел. 2-35-48, 2-87-60

## ООО «ХРУСТАЛЬНЫЙ

ЗАВОД» • выдающийся стеклоделий • наборщик стекломассы

• отливка стекла горячим стеклом • транспортное •

транспортирование •

тромонтерия по ремонту и обслуживанию электрооборудования • слесари-разделяльщики (испыт.) • обработка производственных помещений •

шашковидные стекла • контроллеры стекловодного производства. Обр. Отл. Калининград, 28, Т. 2-03-48.

## ПРОДАЮ

Холодильник «Бирюса» б/у, в

корс. 1700 руб. Т. 3-09-47.

2-комн. «бреже», 45 кв. м.

домов. № 300 в 1000 руб. т. 17-145

(днем) Т. 3-04-39, с 12 до 13 ч.

2-комн. кв., 4/6 эт. Телепинский

пр., 58. Т. 2-03-26.

Мотоцикл М-72 на запчастях.

Соф. ул. Красноармейская, 17-15,

шахта № 1. Т. 2-74-76.

Телевизор, холодильник, ве-

люсомик, Сдам погодник на Хими-

ке. Т. 2-21-37.

Стройматериалы тел. +7 (4152)

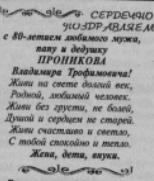
Азот, морозостойк. Т. 8-00-012-888

Поддонка в центре 64-го улуб.

Обр. ул. Ключевая, 14. Т. 2-21-19.

Мотоцикл ИЖ-ЮК. Т. 3-36-21.

Москвич 412 ИЗ. Т. 3-16-61.



Ю.З.ДР-ФАД-12.45.45  
с юбилеем  
ВОРОНИЦЫ  
Владимира Евгеньевича!  
Пусть жить  
умеющимично, яично,  
Пусть много  
приходит наезды,  
и счастья жажди  
На долгие годы  
Желаю счастья!

Сронко куплю гарах метал.  
для автомобилей. Т. 2-11-20, 8-916,  
79-38-035, Николай, после 18 час.

## КВАДРЕНТ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ РЕГИОНА

представляет:

16 июня, среда:

18.00 «Россия» (без ВГТРК) -

для Эстонии: «На 41-м мерида-

нике: Новости: 18.20 «Адмирал»

«Хрустальная красавица-2003»

продолжение.

17 июня, четверг:

18.20 РЕН-ТВ «Беседы о глав-

ном в эфире

для Китая: «На 41-м мерида-

нике: Новости: 18.20 «Адмирал»

«Хрустальная красавица-2003»

продолжение.

18 июня, пятница:

18.20 РЕН-ТВ «Беседы о глав-

ном в эфире

для Китая: «На 41-м мерида-

нике: Новости: 18.20 «Адмирал»

«Хрустальная красавица-2003»

продолжение.

19 июня, суббота:

18.20 РЕН-ТВ «Беседы о глав-

ном в эфире

для Китая: «На 41-м мерида-

нике: Новости: 18.20 «Адмирал»

«Хрустальная красавица-2003»

продолжение.

20 июня, воскресенье:

18.20 РЕН-ТВ «Беседы о глав-

ном в эфире

для Китая: «На 41-м мерида-

нике: Новости: 18.20 «Адмирал»

«Хрустальная красавица-2003»

продолжение.

21 июня, понедельник:

18.20 РЕН-ТВ «Беседы о глав-

ном в эфире

для Китая: «На 41-м мерида-

нике: Новости: 18.20 «Адмирал»

«Хрустальная красавица-2003»

продолжение.

22 июня, вторник:

18.20 РЕН-ТВ «Беседы о глав-

ном в эфире

для Китая: «На 41-м мерида-

нике: Новости: 18.20 «Адмирал»

«Хрустальная красавица-2003»

продолжение.

23 июня, среда:

18.20 РЕН-ТВ «Беседы о глав-

ном в эфире

для Китая: «На 41-м мерида-

нике: Новости: 18.20 «Адмирал»

«Хрустальная красавица-2003»

продолжение.

24 июня, четверг:

18.20 РЕН-ТВ «Беседы о глав-

ном в эфире

для Китая: «На 41-м мерида-

нике: Новости: 18.20 «Адмирал»

«Хрустальная красавица-2003»

продолжение.

25 июня, пятница:

18.20 РЕН-ТВ «Беседы о глав-

ном в эфире

для Китая: «На 41-м мерида-

нике: Новости: 18.20 «Адмирал»

«Хрустальная красавица-2003»

продолжение.

26 июня, суббота:

18.20 РЕН-ТВ «Беседы о глав-

ном в эфире

для Китая: «На 41-м мерида-

нике: Новости: 18.20 «Адмирал»

«Хрустальная красавица-2003»

продолжение.

27 июня, воскресенье:

18.20 РЕН-ТВ «Беседы о глав-

ном в эфире

для Китая: «На 41-м мерида-

нике: Новости: 18.20 «Адмирал»

«Хрустальная красавица-2003»

продолжение.

28 июня, понедельник:

18.20 РЕН-ТВ «Беседы о глав-

ном в эфире

для Китая: «На 41-м мерида-

нике: Новости: 18.20 «Адмирал»

«Хрустальная красавица-2003»

продолжение.

29 июня, вторник:

18.20 РЕН-ТВ «Беседы о глав-

ном в эфире

для Китая: «На 41-м мерида-

нике: Новости: 18.20 «Адмирал»

«Хрустальная красавица-2003»

продолжение.

30 июня, среда:

18.20 РЕН-ТВ «Беседы о глав-

ном в эфире

для Китая: «На 41-м мерида-

нике: Новости: 18.20 «Адмирал»

«Хрустальная красавица-2003»

продолжение.

31 июня, четверг:

18.20 РЕН-ТВ «Беседы о глав-

ном в эфире

для Китая: «На 41-м мерида-

нике: Новости: 18.20 «Адмирал»

«Хрустальная красавица-2003»

продолжение.

1 июля, пятница:

18.20 РЕН-ТВ «Беседы о глав-

ном в эфире

для Китая: «На 41-м мерида-

нике: Новости: 18.20 «Адмирал»

«Хрустальная красавица-2003»

продолжение.

2 июля, суббота:

18.20 РЕН-ТВ «Беседы о глав-

ном в эфире

для Китая: «На 41-м мерида-

нике: Новости: 18.20 «Адмирал»

«Хрустальная красавица-2003»

продолжение.

3 июля, воскресенье:

18.20 РЕН-ТВ «Беседы о глав-

ном в эфире

для Китая: «На 41-м мерида-

нике: Новости: 18.20 «Адмирал»

«Хрустальная красавица-2003»

продолжение.

4 июля, понедельник:

18.20 РЕН-ТВ «Беседы о глав-

ном в эфире

для Китая: «На 41-м мерида-

нике: Новости: 18.20 «Адмирал»

«Хрустальная красавица-2003»

продолжение.

5 июля, вторник:

18.20 РЕН-ТВ «Беседы о глав-

ном в эфире

для Китая: «На 41-м мерида-

нике: Новости: 18.20 «Адмирал»

«Хрустальная красавица-2003»

продолжение.

6 июля, среда:

18.20 РЕН-ТВ «Беседы о глав-

ном в эфире

для Китая: «На 41-м мерида-

нике: Новости: 18.20 «Адмирал»

«Хрустальная красавица-2003»

продолжение.

7 июля, четверг:

18.20 РЕН-ТВ «Беседы о глав-

ном в эфире

для Китая: «На 41-м мерида-

нике: Новости: 18.20 «Адмирал»

«Хрустальная красавица-2003»

продолжение.

8 июля, пятница:

18.20 РЕН-ТВ «Беседы о глав-

ном в эфире

для Китая: «На 41-м мерида-

нике: Новости: 18.20 «Адмирал»

«Хрустальная красавица-2003»

продолжение.

9 июля, суббота:

18.20 РЕН-ТВ «Беседы о глав-

ном в эфире

для Китая: «На 41-м мерида-

нике: Новости: 18.20 «Адмирал»

«Хрустальная красавица-2003»

продолжение.

10 июля, воскресенье:

18.20 РЕН-ТВ «Беседы о глав-

ном в эфире

для Китая: «На 41-м мерида-

нике: Новости: 18.20 «Адмирал»

«Хрустальная красавица-2003»

продолжение.

11 июля, понедельник:

18.20 РЕН-ТВ «Беседы о глав-

ном в эфире

для Китая: «На 41-м мерида-

нике: Новости: 18.20 «Адмирал»

«Хрустальная красавица-2003»

продолжение.

12 июля, вторник:

18.20 РЕН-ТВ «Беседы о глав-

ном в