



*Борис Николаевич Кузнецов (на снимке) считает, что «человеку важно шагать по жизни с открытой душой, не считать себя умнее всех, спокойно воспринимать критику в своей адрес, помогать людям...»*

**- Да что по телефону разговаривать! Вы лучше приезжайте в гости, угощу паштетом из окуньков, как раз его готовлю. Утром наловил ведро знатных окуней, - гостеприимно приглашал нас Борис Николаевич. – И пасеку мою заодно посмотрите, советы добрые подскажу, как медом здоровье укреплять.**

На счет окуней мы все же усомнились: «В этой рыбе ведь одни кости мелкие! Какой тут паштет может получиться?» На это Борис Николаевич лишь негромко рассмеялся: «А тут свой секрет имеется. Сначала рыбки надо очистить от чешуи, отрезать головы, плавники, вынуть внутренности и – в скороварку на два часа, предварительно залив туда пол-литра воды и 200 граммов масла растительного. Ни одной косточки не почувствуете потом, они совсем размягчатся. На юге так из барабули блюда готовят: она ведь тоже, страх, какая костистая, а если долго пропарить, костей, словно и не было. А потом останется лишь прокрутить рыбку через мясорубку или блендером измельчить. Я-то, по старинке, мясорубкой пользуюсь. Добавляю при этом морковь, укроп, перец. И все - паштет готов!

И таких советов, разного рода рецептов у Бориса Николаевича Кузнецова из Первомайска целая коллекция. На все случаи жизни. Но не это главное. Глядя на его молодое лицо, которое, словно, не подвластно годам, слушая шутки и веселые истории этого жизнерадостного человека, неисправимого по жизни оптимиста, как он сам отзывается о себе, невольно начинаешь сомневаться: «А правда ли, что твой собеседник разменял уже седьмой десяток, да еще и инвалид третьей группы, на долю которого из-за травмы выпали нелегкие испытания?» Тем не менее, это так, жизнь далеко не всегда баловала Бориса Николаевича, преподнося порой весьма неприятные сюрпризы, словно проверяя его на прочность.

Родом Кузнецов из Починковского района. Есть там село, Ивашевка, почти на границе с Лямбирским районом. Однако вырос он на Урале, в Свердловской области, куда в пятидесятых годах прошлого века переехали его родители, спасаясь от нищеты.

- Я ведь рос в бедной семье, - вспоминал бывшее Кузнецов. – У родителей было четыре сына и четыре дочери. Лишней копейки не имели. Всех одеть-обуть надо было, накормить. Вот и подались на чужую сторону в надежде на лучшую долю.

Там, на Урале, Борис Николаевич прожил двадцать восемь лет. Окончил школу, шестнадцати исполнилось, начал работать в колхозе скотником, пахал колхозную ниву, потом освоил профессию монтера. Отслужил в армии, женился. «Моя уралочка!» - с особой теплотой говорит он о своей Нине Павловне, с которой душа в душу живут вот уже который десяток лет. А потом так уж сложилось, что супруги решили переехать в Мордовию, в Первомайск, где в то время жила тетя Бориса Николаевича Евдокия Федоровна Максина, в девичестве Мартьянова. Муж Евдокии погиб на фронте, и она с радостью приняла родственников.

На новом месте обжились хорошо. Борис Николаевич поступил учиться заочно в Кемлянский совхоз – техникум, одновременно устроился работать слесарем в «Сельхозтехнику» - по тем временам крепкую организацию. Востребованным оказалось и его увлечение фотографией. Делал фото на паспорта, Доску Почета, для стендов о ветеранах Великой Отечественной войны. Сельчане, конечно же, были этому рады: все не в город ехать! А потом, решив еще больше упрочить свое приусадебное хозяйство, окончил заочные курсы пчеловодов при Рыбинском институте, справедливо рассудив, что пасека – дело серьезное и полезное.

- Вы спрашиваете, в чем секрет моего столь бодрого настроения и долголетия? – Борис Николаевич на минуту задумался. – Да нет тут никакого особого секрета. Главное – здоровый образ жизни. Я ведь никогда не курил, абсолютно равнодушен к спиртному. Бутылка шампанского, что открываем на Новый год, у нас дня два стоит, если, разумеется, с женой вдвоем отмечаем. К тому же, я всегда занимался и продолжаю заниматься спортом. До сих пор поднимаю гирю одной рукой. Из увлечений – пасека, садоводство, кролиководство, охота и рыбалка. Вчера вот щуку на полтора килограмма поймал. Это же такой знатный отдых – рыбалка! Да и семейному бюджету подспорье, когда на столе у тебя свежая рыба, наша, здесь же выловленная. Кроме того, с Ниной Павловной держим кур, как я уже говорил, кроликов. Одним словом, без дела не сидим, все время в движении, что-то делаем. Ну и, терапия медом большое значение имеет. Вечером перед сном обязательно съедаю столовую ложку меда, запивая его стаканом теплой воды. В бане, после того, как попарюсь, натираю тело и голову медом. Потом смываю мед. Такое ощущение, что заново родился, легкость во всем теле. Также хорошо помогают маточное молочко, перга. Пергу я употребляю в сухом виде, а молочко научился консервировать. Все это есть в интернете, если кто заинтересуется. Вот, казалось бы, самые простые советы, которые и так знают многие, но они весьма действенны, особенно, если придерживаться их регулярно, а не от случая к случаю. И еще, главное, на мой взгляд, чтобы человек шел по жизни с открытой душой, без зависти и злобы, не считал себя перлом мироздания и умел спокойно воспринимать дельную критику со стороны, хотя это, ой, как непросто! А ведь в этом тоже своя целебная сила сокрыта...

Что добавить к вышесказанному? Разве что еще несколько штрихов из жизни Бориса Николаевича. Он действительно инвалид третьей группы, после травмы артерии и после того, как начал глохнуть, лежал в трех московских институтах. Проходил длительный курс лечения. Но все это не убило в нем жадную тягу к жизни, его оптимизм. И сегодня он не только хозяин обустроенного своими руками приусадебного участка, но и выполняет общественную работу: возглавляет Первомайское отделение районного общества инвалидов, понимая, как важна поддержка людям, в чей дом пришла беда...

**ЕЛЕНА СЕВАСТЬЯНОВА**