

# ПРЕСС-Курьер



Дайджест «Советского спорта»



Только  
в этой  
газете

СВЕТСКАЯ ХРОНИКА

Что нового  
в Белом доме  
и Букингемском  
дворце?

ЧЕМУ МЫ УЧИМ

Умей владеть собой,  
умей защищаться и нападать

Поль БРЭГГ:

Лечебное голодание

ШКОЛА АТЛЕТИЗМА

Система Джона Вейдера



ЗА КУЛИСАМИ  
БОЛЬШОГО СПОРТА

Для вас всегда готов ответ

# **Ипликатор Кузнецова**

## **снимает боль**

*Снимает боли в мышцах, суставах, позвоночнике. Нормализует работу сердца и дыхание. Восстанавливает и повышает работоспособность. Прост в применении, предназначен для индивидуального пользования. Цена комплекта — 100 ипликаторов — 3 рубля. А получить его можно... в ближайшем от вас почтовом отделении.*

*МАГАЗИН № 5 Роспосылторга высылает ипликатор Кузнецова по заявке покупателя. Оплата — при получении посылки.*

*Точно таким же образом можно обзавестись и массажером, которым вы с легкостью и удовольствием сможете пользоваться для повышения тонуса и настроения. Массажер застегивается на руке, что облегчает манипуляции, а их результаты всегда отменны: изглы массажера безотказно стимулируют кровообращение!*

*Заявки направляйте по адресу: 109440, Москва, ул. Таганская, 58. Магазин № 5 Роспосылторга.*

**ЦЕНТРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО «РЕКЛАМА».**

# О ЧЕМ МЫ ПИШЕМ

□	ЧЕМПИОН ПРИНИМАЕТ ВЫЗОВ	
—	Шахматная корона. Ставки сделаны, сроки названы . . . . .	2
—	Гарри Каспаров: Я горел желанием разгромить ЭВМ . . . . .	3
□	ДОСТОЙНО КНИГИ ГИННЕССА	
—	Силач из Опочки или «Генка-домкрат» . . . . .	4
□	УЧИМСЯ ПОБЕЖДАТЬ	
—	17 составных рукопашного боя. Умей владеть собой, умей защищаться и нападать . . . . .	7
□	БУДЬТЕ ВСЕГДА ЗДОРОВЫ!	
—	Уроки Натальи Малкиной. Придет уверенность и бодрость . . . . .	11
—	Железные забавы. Невесомость и... гиря . . . . .	14
—	Школа атлетизма. Система Джона Вейдера . . . . .	15
—	Поль Брегг: Голод великий очиститель, но не средство от недугов . . . . .	19
—	Легко и грациозно. Важное дело — походка . . . . .	28
—	С легким паром! Вы пришли в сауну . . . . .	29
—	Целебные силы трав. Советы Анны Львовны . . . . .	30
—	Точечный массаж. Против простуды . . . . .	31
—	Кушать подано! Про квас и соки . . . . .	33
—	Гормоны импотенции. Не сгущает лекарь краски . . . . .	35
—	Школа выживания. Заблудились? Посмотрите вокруг . . . . .	36
□	ЗА КУЛИСАМИ БОЛЬШОГО СПОРТА	
—	Валерий Брумель: Прыжки вверх и... вниз . . . . .	37
—	Выстрел из бинокля. У самого финиша лошадь сбросила седока . . . . .	40
□	ЭТОТ МНОГОЛИКИЙ ФУТБОЛ	
—	Бойцы вспоминают минувшие дни. Старый, старый «сухой лист» . . . . .	41
—	Острые углы круглого мяча. Не так уж святы наши судьи . . . . .	43
—	Будь счастлив, Диего! . . . . .	45
—	Пеле: Займусь-ка я политикой . . . . .	46
—	Заявление комиссара полиции. Если дело дойдет до рукопашной . . . . .	47
—	Убийцы сводят счеты. Шесть пуль для Альваро Ортеги . . . . .	49
□	ВОКРУГ СВЕТА	
—	У роковой черты. Жизнь и смерть Вернера Лауфера . . . . .	50
—	Непредвзятые наблюдения. Как отдыхают американцы . . . . .	51
—	Дворцовая хроника. Пробежимся вместе с Президентом . . . . .	53
—	Эндо Майорка: Не старайтесь победить море . . . . .	54
—	Шарль Азнавур: Обожаю коварство . . . . .	55
—	Роберт Нэш: Дружу с ветром, обнимаю волну . . . . .	56
—	Плата за страх. Полет в преисподнюю . . . . .	58
—	Скандал. Верните приз, Ваше высочество . . . . .	59
—	Живые легенды ринга. А они всегда любили друг друга . . . . .	60
—	Сообщаем подробности. На спасение не было шансов . . . . .	60
—	Марина Влади: Неотправленные письма . . . . .	62
—	Нежданно-негаданно. Отшельница из тайги . . . . .	68
	... А также другие материалы: информация, объявления, реклама.	

# ШАХМАТНАЯ КРОНА

## СТАВКИ СДЕЛАНЫ, СРОКИ НАЗВАНЫ

Анатолий Карпов завоевал право снова встретиться в матче за шахматную корону с Гарри Каспаровым, победив в финальном поединке претендентов на первенство мира Яна Тиммана (Голландия).

Окончательный счет этих встреч — 6,5:2,5 очка в пользу экс-чемпиона мира. Он стал таким после того, как Карпов выиграл у Тиммана девятую партию, оказавшуюся последней.

Матч за корону состоится нынешней осенью.

Участникам встречи на первенство мира по шахматам назначено солидное денежное вознаграждение — 4,1 миллиона швейцарских франков. Победитель получит 62,5 процента всей суммы, проигравший — остальное.

Об этом стало известно на пресс-конференции, проведенной с помощью искусственного спутника Земли одновременно в Лионе и Нью-Йорке. В ней участвовали президент Международной федерации шахмат (ФИДЕ) Флоренсio Кампоманес, находившийся во французском городе, и чемпион мира Гарри Каспаров — он был в США.

### Интервью в «Обсервер»

### ПАРТИЯ ЧЕМПИОНА

ЛОНДОН. (ТАСС). Чемпион мира по шахматам Гарри Каспаров сообщил в интервью английской газете «Обсервер», что он «вышел из КПСС и пытается собрать представителей различных политических группировок в Москве, чтобы образовать новую партию радикальных демократов».

Матч за мировую шахматную корону пройдет именно в Лионе и Нью-Йорке. Поединок, как и в 1986 году, когда такой матч был организован в Лондоне и Ленинграде, будет и сейчас разделен на две половины. Он начнется 7 октября в Нью-Йорке, а после двенадцати партий из двадцати четырех запланированных и связанной с переездом участников паузы продолжится в Лионе, где, как заявил мэр этого города Мишель Нуар, должен завершиться не позднее 21 декабря. Контракт на сей счет, как передают зарубежные информационные агентства, был подписан организаторами обеих половин матча с ФИДЕ в Париже 20 марта.

Победит тот, кто первым наберет 12,5 или 13 очков, однако чемпиону мира для сохранения титула достаточно набрать и двенадцать очков.

26-летний Г. Каспаров, который, как указывает газета, ранее был членом ЦК ВЛКСМ, сказал что потерял всяческую веру в способность советского руководства реформировать общество. По его словам, «новая партия поставит перед собой цель объединить различные антикоммунистические группировки, включая некоторых членов советского парламента, в единую предваборную силу, способную изменить общественную систему, ввести рыночную экономику и демократию».

Гарри КАСПАРОВ:

# Я ГОРЕЛ ЖЕЛАНИЕМ РАЗГРОМИТЬ ЭВМ

Беспрецедентный шахматный матч между чемпионом мира Гарри Каспаровым и сильнейшей в мире шахматной компьютерной программой «Дип сот» проходил в здании Нью-Йоркской академии искусств.

Первая партия, в которой белыми играл компьютер, закончилась победой Г. Каспарова после 52-х ходов. В беседе с журналистами по завершении партии чемпион мира отметил, что машина делала ошибки на уровне среднего гроссмейстера. «Думаю, что лет через 5—7, — сказал Г. Каспаров, — ЭВМ станет мощным инструментом в развитии теории игры».

К началу второй партии уже почти никто не сомневался в еще одной победе чемпиона мира. Так и произошло. Гарри Каспаров применил в дебюте новинку. Черные отреагировали явно не лучшим образом, заметно отстал в развитии уже с первых ходов. Атаку на короля чемпиона мира провел в своих лучших традициях. Временно пожертвовав коня, он вынудил компьютер расстаться с ферзем. Правда, «Дип сот» еще пытался как-то организовать оборону. Но на 37-м ходу он признал свое поражение.

«Партии были разными, — сказал после матча чемпион мира. — В первой я играл солидно и перенял программу в позиционном стиле. Во втором поединке я намеренно с первых ходов стремился к осложнениям и выиграл уже в комбинационном ключе».

Отвечая на вопрос, изменил ли он свое мнение о невозможности для ЭВМ превзойти сильнейшего шахматиста мира, Каспаров отметил, что



он пока доказал свою точку зрения. «Но компьютеры совершенствуются. Мы уже видим, как они не играют до мата, а научились сдаваться», — добавил он под смех зрителей.

«Я всегда сяду за шахматный стол против компьютера, чтобы доказать мощь человеческого мозга. И сегодня чувствовал, что люди, собравшиеся в зале, болели за человека, и это придавало мне силы, — подчеркнул в заключение своего выступления чемпион мира. — Я просто горел желанием разгромить ЭВМ».

ДОСТОЯНО КНИГИ ГИННЕССА

# СИЛАЧ из ОПОЧКИ, или „ГЕНКА—ДОМКРАТ“

Перед вами два кандидата в Книгу рекордов Гиннеса. О десятилетнем Кирилле Максимове, который за час отжимается от пола 3680 раз, мы уже писали. А вот о достижениях Геннадия Иванова сообщаем впервые.

Это произошло на стадионе «Торпедо» перед началом футбольного матча автозаводцев с одесским «Черноморцем». На беговую дорожку выехали 14-тонный трактор К-700 и грузовик ЗИЛ-130. Из двух тяжелых при помощи троса сделали многотонный поезд. А затем на дорожке появился Геннадий Иванов. Впрочем, друзья называют его просто «Генка-домкрат».

Нет, в этот день он не стал, как обычно для разминки разрывать цепи, гнуть подковы и вязать узоры из железной арматуры. Он перешел к побитию собственного рекорда: металлической цепью пристегнулся к трактору... Мгновение — и эта громада, повинувшись мускульному усилию Геннадия, сдвинулась с места и прокатилась 14 см! Не знаю, появится ли в очередном выпуске Книги рекордов Гиннеса новая запись, из которой весь мир узнает, что Иванов Геннадий Иванович (Советский Союз), 33 лет, рост 182 см, вес 138 килограммов, сдвинул с места 10-тонную сцепку из трактора и автомобиля. Но точно известно, что этот рекорд будет зафиксирован в советском аналоге знаменитой книги — в каталоге «ПАРРИ».

Геннадий Иванов родился в городе Опочка, что в Псковской области. Но вопрос: «Считает ли он свою феноменальную силу результатом тренировок или же это есть природ-

ный дар?» — он ответил девизом журнала «Геркулес», издававшегося в России в начале века: «Каждый может и должен стать сильным».

Конечно же, природа не обделила Геннадия силушкой. В шестнадцать лет сгребал в охапку и поднимал 200-килограммовые бочки с солярой, ради развлечения за переклад приподнимал колесный трактор Т-25. Справедливости ради, надо сказать, что постоянным тренировкам он обязан своей профессии — работал трактористом. В армии же занимался гиревым спортом. И довольно успешно. Еще бы! Сила в нем так и играла. К примеру, сослуживцам дарил на память сувениры — скрученные в трубочки армейские алюминиевые миски.

Потом была травма спины — неудачно поднял тракторный прицеп. И до 27 лет «Генка-домкрат» побаивался подходить к тяжестям, пока однажды не прочитал книгу о легендарном русском силаче Александре Зассе «Тайна железного Самсона». Вот тогда-то и вернулся к тренировкам.

Кстати, свою систему он не держит в секрете. Он определяет ее формулой: волевой настрой, изометрические и динамические упражнения на самосопротивление и дыхательная гимнастика из йоги.

— Почему изометрия? — с северным выговором уточнял Геннадий мой вопрос. — Система статических упражнений позволяет наращивать силу до феноменального уровня. Да, знаю, — продолжает он развивать свою, словно угадав мой очередной вопрос, мысль, — при неправильном дозировании изометрических нагруз-





зок можно нанести ущерб здоровью. Из напольных весов я сделал силовмер, который позволяет точно дозировать статическую нагрузку. Максимальное усилие делаю 3—4 секунды, усилие, равное 60—70 процентам от максимального, — 10 секунд. Кроме того, обязательно выполняю упражнения с резиновыми амортизаторами. Конечно, хорошо бы тренироваться с отягощениями, но в моей маленькой квартире для тренировок выделился крохотный уголок. С гантелями и штангой просто-напросто не развернешься.

Мы не раз описывали упражнения с амортизаторами и с отягощениями. Здесь все ясно. Тот, кто хочет стать сильным, не сможет их миновать. Но какое отношение к силе имеет дыхательная гимнастика йогов?

— При выполнении рекордных номеров большой нагрузке подвергаются мышцы спины, — объяснял Геннадий. — Считаю, что три асаны из йоги способствуют укреплению и предотвращению травм спины. Выполняю их каждое утро. Вот они:

1. Стойка на голове и руках, ногами можно касаться стены.

2. Стойка на лопатках — «березка».

3. «Колобок» — присесть, обхватив колени руками, подбородок касается груди.

Самое важное в этих несложных упражнениях, по мнению силача, — дыхание. Вдох должен длиться от 5 до 20 секунд, затем 10-секундная задержка дыхания, и выдох — 5 секунд. После паузы цикл дыхания повторить 5—6 раз.

Геннадий Иванов начал выступать в силовых шоу-программах, которые организует Федерация гиревого спорта СССР. Иными словами, стал силачом-профессионалом. Узнав об этом, я не удержался от, может быть, бестактного вопроса, мол, какая польза от его выступлений?

— Если, глядя на меня, хоть десять мальчишек посвятят свой досуг запятым спортом, отойдут от сомнительных компаний, то, думаю, польза будет. — таков был ответ Геркулеса из Опочки. Поэтому они и стоят рядом — десятилетний Кирилл Максимов и 33-летний Геннадий Иванов.

**С. МАЗУРЕНКО.**

*Фото В. Каратаева.*

## КРАЯ, ДОСТУПНЫЕ НЕМНОГИМ

## НА ЕДИНЕ С ПОЛЮСОМ

Профессиональный путешественник, заслуженный мастер спорта СССР Федор Конюхов стал первым советским спортсменом, достигшим в одиночку географической точки «Северный полюс».

Стартовав с мыса Арктический острова Северная Земля, он за 70 суток преодолел более 1000 километров дрейфующих льдов. 8 раз Конюхов встречался с белыми медведями. Один раз ему пришлось «искупаться» в ледяной воде. На последнем участке пути он попал в бесконечную цепь разводий и трещин.

Сразу после финиша врачи обследовали состояние здоровья похужденного на 11 килограммов спортсмена и не обнаружили никаких отклонений. Вспомним его интервью, данное перед стартом.

xxx xxx xxx

— Неужели не испытываете чувства страха, отправляясь в столь долгую и небезопасную дорогу?

— Как вам сказать... Чувство страха, конечно, есть. Точнее — не страха, а волнения. Оно возникает, например, при встрече с белым медведем или когда ступаешь по тонкому льду...

— Известно, что после тщательного медицинского обследования перед походом вы отправились... в тайгу.

— Да, на тренировку. Мой наставник Александр Кабанов — профессиональный охотник за медведями. Вот мы и отрабатывали, если можно

так выразиться, мое поведение на случай неожиданной встречи с белым медведем, чтобы не спровоцировать конфликт. Проверили снаряжение, почевали на снегу — в общем, старались вести себя так, как на будущем маршруте.

— Сколько вам лет и есть ли у вас семья?

— Мне — 38. Семья: жена Людмила, сын и дочь. Они меня поддерживают. Волнуются, это понятно.

— А как вы будете рисовать на морозе?

— Цветными карандашами.

— У вас нет с собой резиновой лодки. Почему?

— По опыту знаю: в одиночку загнаться с края тонкой льдины невозможно, легко перевернуться. Опасные участки буду обходить, или ждать, когда вода замерзнет. Другого выхода у меня нет.

— А если все же доведется «искупаться»? У вас есть второй комплект одежды?

— Нет. Кроме нательного белья.

— Как же поступать с намокшей обувью?

— Замораживать и затем выбивать лед из бахил.

— У вас есть и другие планы на будущее?

— Как и у всякого оптимиста. Так что погибнуть во льдах я не имею права!

А. КАСАТКИН.

КРАСНОЯРСК.





# УМЕЙ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ, УМЕЙ ЗАЩИЩАТЬСЯ И НАПАДАТЬ

**И я выхожу на эту дорогу. Я тренируюсь каждый день. В поте лица. Я учусь разбивать ладонью кирпичи и доски, учусь защищаться и нападать. Я совершенствую свое тело. Я становлюсь сильнее и выносливее. Я создаю свой образ мышления и свой стиль жизни.**

Все это и многое другое заключено в спортивной дисциплине, название которой — рукопашный бой. Дисциплина эта не под запретом. Более того, на коллегии Госкомспорта СССР много говорилось о ее развитии, об организации групп и секций под эгидой Министерства обороны СССР, о приобщении нашей молодежи к интересному и романтическому виду спорта. Наш корреспондент беседует с его основоположником Тадеушем Касьяновым.

— Тадеуш, мне многие говорят, что наш так называемый рукопашный бой — нечто вроде вульгарного слепка с каратэ. Это так?

— Конечно же, нет. Рукопашный бой вообрал в себя многие системы единоборств Востока, Запада и нашей страны. Некоторые элементы каратэ, конечно же, в нашей дисциплине присутствуют. И я бы хотел подчеркнуть: тот, кто постигнет премудрости рукопашного боя в нашей интерпретации, сможет выступать в соревнованиях любого уровня по любой из восточных дисциплин.

— Немного истории. Из чего складывалось здание нашего рукопашного боя?

— То была работа интеллекта. Искусству каратэ я учился у Алексея Штурмина. Он прошел очень серьезную подготовку из одного из корейских мастеров и, конечно же, был мастером своего дела. Но до того я, во-первых, занимался боксом. Был призерам чемпионата Москвы.

К тому же дружил с Анатолием Аркадьевичем Харлампиевым. Это был удивительный человек. Великолепно знал многие системы нападения и защиты из школ Китая, Кореи, Японии. Он все это вбирал в себя. Вместе с ним мы часто выезжали в лес — он очень любил русский лес, — гуляли, разговаривали. Анатолий Аркадьевич показывал мне приемы. Они не входили в общепринятый арсенал самбо. Это были приемы из области джун-джитсу и каратэ. Он показывал только один раз. И я должен был все запомнить. Это был удивительный человек. Кстати, он занимался филологией. И однажды я услышал от него такую сентенцию. Мы говорили о русском кулачном бое. И Харлампиев сказал: «Добрыня Никитич повалил Илью Муромца передней подсечкой». И добавил: «Москва бьет с носка». Многие наши приемы основаны на различных ударах ногами, на подсечках.

— Тадеуш, я бы хотел вернуться к каратэ. Вы за или против развития этого вида спорта?

— Конечно же, за. Любые запреты только создают напряженность. Так или иначе, но люди занимаются. Я убежден, что нужно открыть для массовой физкультуры все виды единоборств. Тем более что они содержат в себе и познание мира, и знакомство с философскими воззрениями многих народов, и элементы психологического воспитания. Ну, и, ко-

нечно, практику отличной физической подготовкой.

— Мы говорим о философии. Есть такая христианская заповедь: не убей. Мне кажется, что пропаганда любых видов единоборств ведет к насаждению агрессивности. Не секрет, наше общество агрессивно. Агрессия витает в длинных очередях, в переполненных автобусах и трамваях. Она вызвана дефицитом, неустойчивостью и многими другими причинами. Стоит ли нам нагнетать агрессию еще и в спорте?

— Я могу сказать и да, и нет. Да, агрессивность среди нас присутствует. Но расхожий тезис в том плане, что нужно всеми силами ограждать народ от умения действовать в условиях агрессивности, на мой взгляд, ошибочен. Вспомним русское дворянство. Ведь дуэль сдерживала эмоции. Вы мне что-то сказали. Я вам что-то сказал. Но оба мы думаем о том, чтобы не обидеть и не оскорбить друг друга. В противном случае кто-то из нас может вызвать обидчика на дуэль...

— Согласен с вами. Мне тоже кажется, что в людях должны жить какие-то сдерживающие установки. Знаете, как говорил Кашпировский: «Даю установку». Какая у вас установка в рукопашном бое?

— Конечно, не агрессивность. В нашем клубе (их два: один — это московская студия «Каскадеры», а другой — непосредственно школа рукопашного боя) есть что-то вроде устава. В нем, на мой взгляд, очень серьезные заповеди, где философски осмысливаются нормы поведения тех, кто приобретает к нашей дисциплине. Их семь.

Первая: старший всегда прав.

Вторая: если возникли сомнения, смотри на параграф первый.

Третья: бойцом становишься по желанию, покидаешь школу по решению товарищей.

Четвертая: не могут быть оправдания тупость, трусость, недомыслие, предательство, подлость.

Пятая: инструктором рукопашного боя становится тот, кто постоянно совершенствует свое мастерство, свое тело и свою душу.

Шестая: помоги школе, и школа поможет тебе.

Седьмая: если встретил предателя и змею, сначала убей предателя. О змее подумай.

— Это что-то вроде кодекса чести. Но есть еще и внутреннее сознание. Есть нечто, что заставляет нас приобщаться к философии йоги, ушу, каратэ, нидзи. Это все влияние Востока. Оно весьма широко распространяется в мире. Почему?

— Вы правы. Думаю, что происходит потому, что мы лишились своих философских корней, которые должны были бы идти испокон веков, со времени становления Руси.

— Вы начинали создавать школу рукопашного боя со времен всплеска популярности в нашей стране каратэ. Однако вскоре каратэ подверглось гонениям. Справедливым или нет — не будем об этом говорить. Как, каким образом в условиях запретов выжила ваша школа?

— Тут надо учитывать несколько моментов. Во-первых, мы всегда искали. Я уже говорил: наша школа впитала в себя и ударную систему каратэ, и бросковые приемы самбо, и хитросплетения многих систем ушу, и боевые приемы джуджитсу. Я считаю, что мы создали нечто совершенно оригинальное в плане боевых единоборств. Мы никогда не скрывали, того, чем владеем. Мы выступали в многочисленных показательных схватках, демонстрировали свое искусство тем, кто хотел о нас что-то узнать. Плюс к тому мы всегда оберегали школу от финансового диктата. И во все времена абонемент на занятия стоил у нас 10 рублей в месяц.

— Не случится ли сегодня то, что случилось когда-то с каратэ? Не встанет ли за вашей спиной армия «учителей», которые будут прививать мальчишкам только один навык — умение «набить морду».

— Это серьезный вопрос и серьезная проблема. Сообщу вам такой факт. У американцев, скажем, тоже есть своя система рукопашного боя. Она преподается в специальных воинских подразделениях. В 1985 году в этих подразделениях работали 50 тысяч инструкторов. Спустя год их число достигло 200 тысяч. Представляете, сколь серьезное значение придается в американской армии обучению новобранцев искусству рукопашного боя.

У нас, увы, иная картина. Во времена запретов и гонений я думал о кадрах. Я верил в то (и верю сейчас), что все запреты со всех видов единоборств будут сняты. И тогда нам понадобятся специалисты. Сейчас в нашей школе их более 30. Это, разумеется, не так много, но мои сподвижники — мастера высокого класса. Мы предполагаем развивать наш вид спорта в армейских подразделениях прежде всего.

Нужно, чтобы в армии молодежь как минимум час ежедневно занималась основами рукопашного боя, постигая созданную нами методикку, которую мы назвали «Сэнь-э». В переводе это означает «путь жизни». Тот, кто приобщается к этой школе, должен идти к самосовершенству всю жизнь. Мы полагаем, что центры рукопашного боя появятся во многих крупных городах страны. Уже в ближайшее время выходят книги по методике освоения этой дисциплины, по совершенствованию мастерства в ней. Я думаю, что на страницах газеты «Советский спорт» мы сможем более детально ознакомить читателей с приемами рукопашного боя и с нравственными нормами, которые приняты для поклонников этого искусства.

— Где можно постигнуть искусство рукопашного боя в вашей интерпретации?

— Есть несколько центров. Они в Севастополе, Нижнем Тагиле, Ижевске, Риге, Казани, Куйбышеве, Свердловске, Иркутске и Симферополе. Сегодня рукопашным боем у нас зани-

маются около 10 тысяч человек. С ними работают 180 инструкторов. Это официальные данные. Конечно, сейчас найдутся люди, которые не проходили специальной подготовки, не владеют искусством «Сэнь-э», но тем не менее выдают себя за мастеров рукопашного боя. Что же касается приобщения к нашему спорту широких масс населения, то здесь, конечно же, потребуется время. Нужно открывать секции, готовить инструкторов. Я верю, что рукопашный бой станет весьма популярным среди молодежи.

— И все-таки, Тадеуш, можно ли постигнуть мастерство рукопашного боя самостоятельно?

— Можно, но очень трудно. Необходимо фантастическое упорство. Поймите меня правильно. Искусство рукопашного боя необычайно сложно. Им невозможно овладеть, не имея, так сказать, базы. База состоит из школы «Сэнь-э», о которой я уже говорил — мы разработали ее совместно с Алексеем Штурминым, — а также из многочисленных упражнений, взятых из самбо, дзюдо, джиу-джитсу, ушу, каратэ и других восточных боевых дисциплин. Чтобы понять смысл рассказанного, приведу такой пример. Наша школа «Сэнь-э» заключает в себе 17 ката. Ката — это система движений, в которую входят и блокировки от ударов, и элементы нападения. Скажем, прямые удары. И многое другое. Не случайно «Сэнь-э» в переводе означает «дорога жизни». Изучать ката — тем, конечно, кто избрал для себя в плане увлечения искусством рукопашного боя, — нужно всю жизнь. Практика показывает: чтобы освоить 17 ката школы «Сэнь-э», нужно не менее 5—7 лет. А теперь сравните: на стенах Шаолиньского монастыря изображено 600 ката. Каждая из них — это боевой комплекс. Повторяю, это блоки, удары, нырки, уходы. Это целый комплекс. Конечно, можно заниматься самостоятельно. Но лучше с инструктором. Ведь правильно говорят в народе: лучше один раз увидеть, чем семь раз услышать.

— Насколько я понял, система рукопашного боя могла бы лучшим образом помочь нашей молодежи подготовиться к службе в Вооруженных Силах СССР.

— Да, это так. Это главное. Школа и создавалась с этой идеей. Сегодня, когда рукопашный бой признан в качестве вида спорта в нашей стране, мы предполагаем открывать школы обучения ему как минимум в военкоматах, при домах офицеров, на базе различных спорткомплексов. Я думаю, мы увлечем допризывную молодежь. Ведь наше искусство содержит в себе не только какие-то приемы. Это еще и серьезный физический тренинг. Ребятам, которые к нам приходят, мы обязательно предлагаем «качать» силу. Мы даем им целый комплекс упражнений на гибкость и ловкость. Мы напоминаем им о необходимости развития такого качества, как выносливость. А это значит, что нужно бегать, плавать, ходить на лыжах, ездить на велосипеде. То есть в принципе обучение в наших школах, — а я верю: они будут — нацелено на всестороннюю физическую подготовку. Есть, конечно же, здесь и некий моральный аспект. Человек, который приобщается к рукопашному бою, так или иначе знакомится и с восточной философией. Эта философия отличается человеколюбием, высокой нравственностью, в ней содержится много

норм, которые в нашем современном мире отнюдь не лишни. Словом, под увлечением рукопашным боем подразумевается целая система воспитания. Это, я полагаю, очень важно.

— Все, что вы говорите, прекрасно. Но мы подразумевали, что и увлечение бегом, и занятия культуризмом, и многими другими упражнениями тоже выльется в некие системы восприятия жизни. Однако, как говорил поэт, «лодка разбилась о быт». Главное, нам не хватает помещений. Во всех случаях нужно что-то вроде клубов. Клубов по интересам. Их, увы, нет. Есть ли надежда, что поклонников рукопашного боя ждет лучшая судьба?

— Вопрос сложный. Конечно же, нужны клубы. Со спортивными залами, раздевалками, сауной, с небольшими кафе, наконец. Это вопрос культуры, вопрос нашего бытия. Я верю в то, что такие клубы в конце концов появятся во всей стране. Пока их нет. Но давайте начнем хотя бы с Москвы. Давайте откроем первый в стране столичный клуб рукопашного боя. Убежден: он будет чрезвычайно популярен. Он объединит в своих рядах тысячи людей. Давайте вместе с газетой «Советский спорт» поставим перед собой такую задачу и будем к ней стремиться.

— Спасибо, Тадеуш, предложение принято!

**А. КОРШУНОВ.**

## НА МАРАФОН... С ЧУЖИМ СЕРДЦЕМ

43-летний голландский врач Пауль Фретц преодолел марафонскую дистанцию в Нью-Йорке. В этом не было бы ничего удивительного, если бы не тот факт, что доктор из Гааги стартовал с живленным ему электронным пускателем сердца.

А 45-летний англичанин Бриан Прайс бежал Бастонский марафон с

чужим сердцем, пересаженным ему в Торонто за 11 месяцев до старта. Его результат нельзя назвать рекордным — 5 часов 57 минут, но финишную черту он пересек, а это победа и его, и медиков.

Вот еще один пример успешной трансплантации «мотора жизни»: 22-летний студент из Западного Берлина Мартин Швабе уже два года играет с чужим сердцем в футбол за одну из студенческих команд.

УРОКИ НАТАЛЬИ МАЛКИНОЙ

# ПРИДЁТ УВЕРЕННОСТЬ И БОДРОСТЬ

Ее уроки рассчитаны на людей от сорока лет и старше — ослабленных, инвалидов, страдающих разного рода хроническими «болячками». Однако мы полагаем, что ознакомление с «системой» окажется полезно всем. Тем более что у каждого есть надежда когда-нибудь миновать тот самый порог сорокалетия, а там — чем черт не шутит — вдруг придется стать пациентом Натальи Малкиной или учеников ее школы.

И еще. Урок Малкиной — это целый комплекс. Мы начинаем с главного в первом периоде тренировки — с самомассажа. Читайте, усваивайте, попробуйте, запоминайте, мотайте на ус и постепенно собирайте все компоненты урока воедино.

Итак, не торопясь, начнем.

Уроки построены на базе ряда основных принципов посточных систем. Нарушение их немедленно снижает и КПД программы. Большинство отечественных программ (яркий их пример — комплекс ГТО) направлено в основном на мышечную нагрузку, совершенно не учитывая таких мощных факторов оздоровления, как, скажем, психофизиология, биоэнергетика и другие. Поэтому отечественные «механические» программы не столь эффективны в плане оздоровления. Еще в начале XIII века врач и философ Руми говорил о том, что мышца «дура» и результативно воздействовать на организм можно только через Человека. Вот этим давайте и займемся.

В нашей программе будут самомассаж, дыхание, психорегуляция, питание и РДТ, гимнастика, закаливание, бег и туризм.

Каждый урок строится одинаково:

- дыхательная гимнастика;
- активное движение;
- психорегуляция.

Однако содержание каждого слабого урока меняется по мере того, как мы будем подниматься по ступенькам. Скажем, то же движе-

ние. Это и самомассаж, и гимнастика, и ходьба, и бег, и туризм... Что касается конкретно первой ступени (а мы с вами именно здесь), то содержание урока таково: полное гармоничное дыхание (дыхание по системе Йогов), самомассаж и ауто-тренинг (на данном этапе для заочников это просто отдых, лежа в комфортных условиях). Весь урок, когда будут освоены три позиции, займет 1,5 часа.

Еще несколько моментов.

Воля в процессе занятий крепнет. Сейчас же она необходима только для организации занятий. Но в самом занятии волю убрать! Она враг номер один, ибо заставляет работать через «не могу». В данном случае удовлетворение получает только ум, но не тело и не душа. На занятии следует руководствоваться только удовольствием.

Время на усвоение 1-й ступени для заочников будет различным. И пусть его уйдет столько, сколько необходимо лично вам. Не думайте об этом.

Теперь — почему мы начинаем именно с самомассажа? Да потому, что он дает ощущение удовольствия сразу. Это очень важно. Йоговское дыхание и элементарные приемы

аутотренинга мы освоим позже. Что же касается дыхания, то пока оно просто произвольное. Перед занятием не забудьте «приготовить» руки. Вымыть с мылом и согреть.

**Итак, общий самомассаж, 1-я ступень. 2—3 минуты.**

Мы начинаем с верхней части туловища. Положение — стоя, сидя, можно и лежа.

Верхняя часть туловища.

**Кисти** — проглаживание (ладони, тыльная сторона, запястья, пальцы), «умывание» их — многократно (10—20 раз).

**Руки** — проглаживать сразу обе поочередно: от кисти вверх легко, приятно, к подмышечной впадине и затем сзади сверху вниз от плеча к кончикам пальцев (2—3 раза). Можно проводить самомассаж и поочередно каждой руки полностью.

**Шея** — прогладить обеими ладонями одновременно сзади снизу вверх по шее, затылку, голове и обратно вниз (пальцы спускаются ниже 7-го шейного позвонка — горбик на шее у многих) и снова поднимаются вверх, но уже вместе с ладонями и раздельно по надплечьям, пройдя их, спускаются вниз к подмышечным впадинам (1—3 раза). Затем противоположной ладонью мягко приятно прогладить надплечье от шеи и верха спины к руке (4—6 раз) и закончить движение в сторону подмышечной впадины. Выполнить 1—2 раза. Аналогично другое надплечье.

Передняя часть туловища.

Стоя, ноги на ширине плеч, в приседе, можно сидя на пятках или сидя на полу, широко расставив согнутые ноги, или сидя на стуле, по необходимости лежа.

**Прогладить** снизу от лобка вверх по средней линии туловища средними пальцами один раз и, дойдя до уровня ребер, прогладить их ладонями горизонтальным движением (туда — сюда) 2—3 раза, закончив движением рук вверх к подмышечным впадинам.

Затем аналогично прогладить снизу вверх, но уже до верхней части груди один раз и также легко, приятно,

одновременно двумя ладонями верхнюю часть груди горизонтальным движением (туда — сюда) 2—3 раза, заканчивая его в сторону подмышечной впадины.

**Горло** — мягко, приятно прогладить снизу вверх попеременно одной, другой кистями (их тыльной стороной) с широко раздвинутыми пальцами. При этом нижняя челюсть расслаблена (как бы отвисла), губы пухлые (5—10 раз каждой рукой).

**Лицо** — «умывание» — сложить ладони вместе «лодочкой», внутренней боковой стороной приложить их вертикально по средней линии лица (пальцы на лбу, касаются волос, ладони на щеках с обеих сторон носа), и движением мягким вниз, с одновременным раскрытием ладоней и их постепенным прилеганием к щекам, нежно прогладить лицо вниз и в стороны — к ушам. Здесь «замереть» на 2—4 секунды — наклонить голову вперед вниз, затем продолжать движение — голова и локти поднимаются, позвоночник вытягивается вверх, далее — за уши и вниз (ладони с раскрытыми пальцами), по шее, спине (как получится), а затем снова вверх, но уже раздельно по надплечьям, через них вниз — в сторону подмышечных впадин, аналогично описанному ранее (1—4 раза).

**Голова** — мягко, нежно прогладить раскрытыми ладонями от средней линии головы к лицу, закончив «умыванием лица» (см. выше), затем пальцами «почесать» голову, прогладить и снова «умыть» лицо (2—3 раза).

Итак, самомассаж верхней части туловища вы закончили. Теперь займемся нижней. Начинаем с ног. Положение: лежа, сидя, стоя — как возможно.

В период освоения желательно промассировать снизу до верха сначала одну ногу, затем — другую. В дальнейшем по желанию занимающегося самомассаж можно продлевать раздельно: поочередно промассировать обе стопы, затем голени, бедра...

Несколько раз погладить верх сто-

пы, затем — подошву. Перейти к голени. Обими ладонями и пальцами погладить мягко и приятно вверх спицу от стопы в сторону подколенной ямки. Повторить процедуру 3—4 раза.

Затем мягко, нежно обими ладонями погладить коленную чашечку — сверху вниз под колено.

Заняться бедром. Погладить ладонями с раскрытыми пальцами мягко, поверхностно от колена вверх к паху, при этом внутренняя рука «идет» в пах, а наружная на ягодицу и, проглаживая ее вкруговую, поднимается сзади к поясу, переворачивается и тыльной стороной кисти, мягко проглаживая, спускается по самому краю живота вниз в пах (3—4 раза).

Последняя область самомассажа — живот. Лягте на спину, колени согнуты, ноги на ширине плеч. Кстати, по мере улучшения самочувствия самомассаж можно выполнять сидя на пятках или на краю стула, наклонившись вперед. Погладить живот правой рукой, кистью, собранной в кулак, но расслабленной, мягко в центре живота в области пупка вкруговую по часовой стрелке, сначала на одном месте 3—4 раза. Каждый следующий круг все шире, как бы по разворачивающейся спирали, пальцы высвобождаются, и вся ладонь мягко продолжает по кругу проглаживать весь живот (3—4 раза). Заканчивается проглаживание проходом ладони по краям живота, захватывая на поясе движением назад вправо (как приятно!) поясничную область, затем, возвращаясь на живот, горизонтальным движением через подреберную область «пройти» в левую поясничную область. Вновь вернуться на живот и мягко ладонью спуститься по левому краю живота вниз.

Все! Самомассаж окончен!

Теперь несколько замечаний. Начинаящим и ослабленным обязательно отдохнуть лежа или, в крайнем случае, сидя, до полного восстановления дыхания и пульса. Хо-

рошо даже уснуть на несколько минут.

Возможные одышка и повышение пульса на первых порах не должны вас пугать. Просто надо чаще отдыхать, уменьшать число проглаживаний, но обязательно закончить весь полный самомассаж.

Он может длиться 5—10 и даже более минут. Сколько уходит времени, столько его и надо. По мере усвоения движений оно будет сокращаться. У нас в группе после двух-трех месяцев занятий такой самомассаж занимает 3—4 минуты.

Применяется он перед гимнастикой, бегом и в зале, и на улице, и дома, и в других случаях по собственному усмотрению. Но всегда это полный самомассаж всего тела.

Мы переходим ко второй ступени. Смысл ее состоит в том, что ко всему изложенному дополнительно включается растирание отдельных участков тела.

Скажем, вы выполнили самомассаж кисти так, как я указывала. А теперь сделаем еще дополнительное растирание. Легкое и приятное по отдельным участкам. Ладонь, запястье, тыл кисти, каждый палец. По 4—10 движений, повторить все 2—3 раза.

Точно так же растираются надплечья. Выполнили первую схему, а затем разотрите левое надплечье правой ладонью, кнаружи от позвоночника, по 2—4 движения, можно и больше. И каждую такую серию повторите 2—4 раза. Аналогичную «операцию» проделайте и с правым надплечьем.

Примитесь за стопы. Все повторяется. Первая схема, затем растирание подошвы ладонью и кулаком попеременно и вдоль. 2—4 движения в каждом направлении. Все повторяется 1—2 раза. Аналогично — другую стопу.

Все. Предлагаемая процедура тонизирует организм, расслабляет мышцы, улучшает состояние суставов, подготавливает организм к гимнастике, к бегу, ходьбе, к активным движениям.



## ЖЕЛЕЗНЫЕ ЗАБАВЫ

НЕВЕСОМОСТЬ  
и... ГИРЯ

Тренировка с гирями — довольно-таки монотонное занятие. И вот в конце, когда уже, как говорится, еле ноги передвигаешь, неплохо поиграть с гирьками. Пожонглировать. И поверьте, произойдет чудо — усталость снимет словно рукой. Попробуйте — вам понравится.

**Жонглирование одной гирей.** Установите гирю перед собой дужкой попеременно. Наклонившись, возьмите гирю левой рукой хватом сверху. Стартовое положение такое же, как при выполнении рывка: ноги на ширине плеч, носки слегка разведены, правая рука свободно отведена в сторону назад. Из этого положения делается замах. Опять-таки как в рывке.

В момент, когда гиря взлетает до уровня груди, левая рука сгибается в локте — приблизьте гирю к себе. Когда снаряд потерял инерцию движения, остановился и уже готов падать вниз, наступает мгновение невесомости. Слово «невесомость» я написал не ради красоты, тут действительно имеет место явление, хорошо знакомое вам по учебникам физики. В этот момент нужно резко оттолкнуть дужку гири от себя, она сделает полный оборот вокруг своего центра тяжести. Немного раньше, пока дужка не дошла еще до вертикального положения, поймайте гирю уже правой рукой.

Дальше все повторяется: замах, взлет гири, переворот ее правой рукой и подхват левой...

**Двойные обороты гири.** Выполняются точно так же, как и при жонглировании в один оборот, только вращать гирю нужно более сильным и резким движением. Поймать

гирю в тот же момент, когда дужка не дошла еще до вертикали.

**Жонглирование одной гирей с партнером.** Атлеты становятся друг против друга метрах в четырех-пяти. Один из них начинает упражнение, как и при одиночном жонглировании.левой рукой делается замах, оборот. Правой рукой гиря ловится и при возвратном движении бросается партнеру дужкой вниз по параболе. В полете она делает пол-оборота и приходит к другому атлету — дужкой в подставленную ладонь. Партнер повторяет движение: ловит левой, бросает правой рукой.

**Жонглирование двумя гирями с партнером.** Атлеты становятся друг против друга. Жонглировать начинают одновременно левой рукой. Делают оборот, ловят правой и производят бросок партнеру одновременно правой в левую руку. Дальше все повторяется: оборот левой, перехват в правую и бросок.

Приведенные упражнения хорошо развивают практически все мышцы тела, тренируют сердечно-сосудистую систему, дыхание.

Ю. ЗАЙЦЕВ.

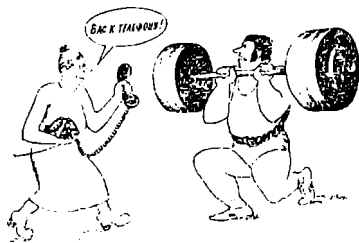


Рис. Н. Беловцева.

ШКОЛА АТЛЕТИЗМА

# СИСТЕМА ДЖОНА ВЕЙДЕРА

«Занимаюсь атлетической гимнастикой. Свои комплексы составляю из упражнений, которые вы публикуете.

Упражнений вы приводите много, но мало рассказываете о принципах построения тренировок. Кстати, я слышал, что существует «система Вейдера», в которой изложены основные принципы атлетической тренировки. Так ли это? И где можно о ней прочитать?» (С. Смирнов, Калинин).

Действительно, в культуризме существует система Джо Вейдера, который долгие годы изучал тренировочные режимы известных атлетов и изложил их в виде стройной системы основных принципов. Сегодня мы познакомим вас с ними. Материал взят из журнала «Масклез энд фитнес».

## 1. Принцип прогрессирующего увеличения нагрузки.

Чтобы увеличить силу, размер, выносливость мышц, нужно заставлять мышцы работать с большей нагрузкой, чем они привыкли. К примеру, для развития силы надо постоянно пытаться поднять все большие веса. Чтобы увеличить выносливость, следует постоянно уменьшать отдых между подходами или увеличивать количество повторений, а чтобы увеличить размер мышц, надо тренироваться с возрастающими по весу отягощениями и увеличивать количество подходов. Этот принцип универсален. И его применяют во всех видах спорта, связанных с силовыми качествами.

## 2. Принцип изолирующей тренировки.

При выполнении какого-либо движения мышцы работают либо во взаимодействии друг с другом, либо изолированно, когда нагрузка падает

на одну мышцу. Если вы стремитесь к максимальному развитию мышцы, то во время выполнения упражнения ее следует изолировать от других мышц. Это достигается путем изменения положения тела во время упражнения или же при помощи специальных станков.

## 3. Принцип разнообразия.

Непременным условием роста мышц является постоянное разнообразие упражнений. Не давайте организму адаптироваться к какому-либо одному типу тренировки. Чтобы мышцы росли, их нужно заставлять работать в различных условиях.

## 4. Принцип приоритета.

Тренируйте сначала самые слабые части тела. К примеру, если у вас слабые плечи, то в начале тренировки выполняйте различные жимы над головой, а затем прислушайте к жимам на скамье. Таким образом вы максимально нагрузите плечи. В каждой тренировке отдавайте предпочтение плечам.

## 5. Принцип пирамиды.

Никто не начинает тренировку с максимальными весами — это путь к травмам. Начинать следует с отягощениями, вес которых равен 60 процентам от вашего максимума. Выполнив с этим весом один подход по 15 повторений. Затем добавьте вес и уменьшите количество повторений до 10—12. Наконец, возьмите вес, равный 80 процентам от вашего максимального, и сделайте 5—6 повторений. Это и есть «пирамида». Ее преимущество в том, что с тяжелыми весами вы работаете после основательной разминки.

## 6. Принцип прилива крови.

Во время тренировки вы должны постоянно обеспечивать прилив крови к тренируемой мышце. Это дости-

гается в том случае, если вы выполняете подряд несколько упражнений на одну и ту же группу мышц.

### 7. Принцип суперсетов.

Это один из наиболее известных принципов. Его суть заключается в том, чтобы сгруппировать два упражнения для противоположных мышечных групп в один подход. Пример: сразу после серии подъемов на бицепс следует серия «французских жимов». В один подход включены два упражнения для мышц-антагонистов.

### 8. Принцип смешанных сетов.

Два упражнения без паузы для одной и той же мышечной группы — это и есть смешанный сет. Пример: подъем на бицепс стоя в наклоне и — сразу же — подъем на бицепс сидя.

### 9. Принцип дополнительной нагрузки.

Идея заключается в том, чтобы мышцы работали больше. Поэтому следует применять этот принцип только для того, чтобы добавить еще одно или два повторения, или помочь мышцам за счет подключения другой части туловища. Представим, что вы выполняете серию сгибаний рук в локтевых суставах и не можете выполнить несколько последних повторений. Если помочь свободной рукой, то можно сделать еще несколько движений. Это разумное использование данного принципа.

### 10. Принцип тройного сета.

Если выполнять три упражнения на одну и ту же мышечную группу без паузы между сериями, то это и есть тройной сет. Метод позволяет быстро накачать мышцы. А поскольку это делается с трех различных углов, то это метод в основном для создания рельефа. Тройной сет развивает локальную мышечную выносливость.

### 11. Принцип гигантских сетов.

Гигантский сет — это серии из 4—6 упражнений на одну мышечную группу с небольшим отдыхом или вовсе без отдыха между сериями. Представим, что вы тренируете груд-

ные мышцы. Можно использовать горизонтальную и наклонную скамейки, отжимания от параллельных брусьев. Выполните один сет на ровной скамейке (отдых 30 сек.), затем на наклонной (отдых 30 сек.), сет отжиманий от брусьев (отдых 30 сек.). Все это и составит один гигантский сет.

### 12. Принцип отдыха.

Как можно выполнять серию с максимальным весом в каждом повторении? Если вы с максимальным весом можете выполнить 2—3 повторения, то установите отдых 30—45 сек., а затем снова 2—3 повторения, после чего отдых 40—60 сек. и снова 2 повторения, затем отдых 60—90 сек. и еще 1—2 повторения. Вы должны выполнить одну длинную серию из 7—10 повторений. Отдых в данном случае является методом развития силы и объема мышц.

### 13. Принцип пикового сокращения.

Пиковое сокращение — это метод, посредством которого обеспечивается полное сокращение работающей мышцы. Например, при сгибании рук с гантелями обычно теряется нагрузка в верхней точке движения. Чтобы избежать этого, наклонитесь вперед, выводя руку за линию силы тяжести. Это создаст напряжение в бицепсе и приведет к его максимальному развитию.

### 14. Принцип длительного напряжения.

Инерция — самый большой враг мышц. При очень быстром выполнении упражнений происходит раскачивание веса по всей амплитуде движения. Это уменьшает общий эффект от тренировки. Лучшие тренироваться медленнее. Такой напряженный стиль тренировки стимулирует рост мышц.

### 15. Принцип негативной тренировки.

Сопротивление при опускании отягощения является эффективной формой тренировки, которая в значительной мере активизирует мышцу, стимулируя ее рост. Негативную тренировку следует проводить только время от времени. Например, при

выполнении сгибаний рук со штангой вы можете поднять 40 кг в 8 повторениях. Пусть партнер поможет вам поднять 60 кг, а затем медленно опустите ее в исходное положение в каждом из 8 повторений. Этот метод усиливает мышцы и соединительные ткани, помогает быстрее увеличивать силу.

#### 16. Принцип двойной расчлененной тренировки.

Многие культуристы в утренние часы прорабатывают одну или две группы мышц, а вечером две другие. Это и есть принцип двойной расчлененной тренировки. Преимущество очевидно. Разброс тренировок по времени позволяет сделать больше серий, работать с большими весами и стимулировать больший рост мышц.

#### 17. Принцип тройной расчлененной тренировки.

Применяется довольно редко. Не много найдется культуристов, которые могут получить преимущество от трехразовых тренировок в течение одного дня, прорабатывая на каждой новую группу мышц. Таким спортсменом является Альберт Бэклас, который в 54 года выступает в соревнованиях за титул «Мистер Олимпия».

#### 18. Принцип «жжения».

Когда выполняются 2—3 коротких, неполных движения в конце обычной серии упражнений, то в тренируемую мышцу перебрасывается дополнительное количество крови и лактатной кислоты. Это причиняет боль, жжение. С другой стороны, продукты распада и кровь заставляют капилляры быстро расширяться, что способствует увеличению размера мышц и улучшению функций сосудистой системы. Этот метод регулярно применяет Лэрри Скотт.

#### 19. Принцип качественной тренировки.

Означает постоянное уменьшение отдыха между сериями, при этом нужно пытаться выполнить то же количество повторений или даже большее, чем ранее. Такая тренировка улучшает рельефность мышц.

#### 20. Принцип сетов с уменьшением веса.

Многие культуристы называют этот метод «раздеванием». Система перехода от тяжелых весов к легким требует участия двух помощников, которые снимают «блины» со штанги, когда вы завершаете выполнение всех повторений с этим весом. Облегчая штангу, вы получаете возможность выполнить еще пару повторений. Способ очень трудоемок, и его не следует применять более чем в 1—2 упражнениях за тренировку.

#### 21. Принцип эклектической тренировки.

Это соединение в специальную тренировочную систему движений на массу и рельеф мышц. Метод подразумевает разнообразие упражнений и нагрузочных режимов, которые наилучшим способом влияют на развитие ваших мышц.

#### 22. Принцип неполных повторений.

Неполные повторения в начальной, средней и завершающей стадиях движений можно выполнять для увеличения силы и размера мышц. Для этой цели можно использовать подставки, которые регулируют высоту упора для штанги. В этом случае, как правило, используются большие веса. Метод рекомендуется опытным спортсменам для преодоления слабостей в мышечном развитии.

#### 23. Принцип скорости.

В традиционной культуристической тренировке серии и повторения выполняются в среднем темпе с контролем правильности движения. Это лучший способ для развития сильной, пропорциональной фигуры. Однако многие культуристы стремятся к большим размерам мышц. Принцип скорости соответствует этим целям. Он помогает справляться с большими весами, к которым вы еще не привыкли. Выполняя по 8—12 повторений, вы работаете с небольшими весами, ну а теперь попробуйте работать с большими весами, выполняя 6—7 повторений. Попробуйте «взорваться»! Все внимание на быстрое поднятие веса. Этот метод рекомен-

дован лишь тем, кто прозанимался не меньше года.

#### 24. Принцип ступенчатых сетов.

Суть его заключается в том, чтобы в первую очередь прорабатывать основные мышечные группы: ног, спины, груди и плеч — а между сериями для этих групп мышц использовать упражнения для более мелких. К примеру, предположим, что основное внимание в данной тренировке вы отдаете мышцам бедер. Сделайте серию приседаний, а вместо отдыха сделайте серию сгибаний рук со штангой для мышц предплечья. Повторите серию приседаний и серию сгибаний. Можно сделать по 4 серии. Поскольку предплечья расположены «далеко» от бедер, разброс сетов не повлияет на качество проработки мышц.

#### 25. Принцип инстинкта.

Существует неизбежное правило культуризма: только вам известно, какой режим тренировок оказывает самое эффективное влияние на ваши мышцы. Имея опыт, вы инстинктивно будете знать, как лучше тренироваться. Всегда помните о своих индивидуальных особенностях.



## СТАЛИ МАМАМИ

Говорят, что после огромных нагрузок гимнастики, оставившие помост, не могут иметь детей. Так ли это?

г. Дмитриев. Л. АНДРОНИКОВА.

Ответить на этот вопрос мы попросили олимпийскую чемпионку, государственного тренера Управления гимнастики Госкомспорта СССР Л. Иванову.

— Все далеко не так. Начиная с поколения шестидесятых—семидесятых годов и до сегодняшнего дня почти все наши гимнастки вышли замуж и воспитывают своих детей. Примером может послужить олимпийская команда образца 1980 года, в которой выступали Елена Давыдова, Нелли Ким, Наталья Шапошникова, Стелла Захарова, Мария Филатова, Елена Наймушина. Все они сегодня имеют ребятнишек.

А Антонина Кошель, Лариса Петрик, Любовь Бурда, Эльвира Саади, Ольга Коваль, Елена Наймушина — спортсменки, хорошо известные любителям гимнастики, имеют по двое детей! Недавно мамами стали абсолютные чемпионки мира Ольга Бичерова и Наталья Юрченко.

## НАПРЯЖЕНИЕ 100 ВОЛЬТ

Китайская служащая Лю Ин поражена странным заболеванием: ее тело испускает электрические заряды напряжением до 100 вольт. В ноябре прошлого года 35-летняя китаянка внезапно почувствовала прилив

горячих волн и сильное недомогание. В больнице врачи, прикоснувшись к ней, получили сильные удары током, а один электротехник успел измерить вольтметром напряжение — 100 вольт.

Лю Ин и сама получает удары, прикоснувшись к какому-либо материалу—проводнику. Она находится под наблюдением специалистов.

Поля БРЭГГ:



# ГОЛОД—ВЕЛИКИЙ ОЧИСТИТЕЛЬ, НО НЕ СРЕДСТВО ОТ НЕДУГОВ

Мы уже предупреждали наших читателей, что книгу Поля Брэгга «Чудо голодания» достать чрезвычайно трудно. Но даже если вам и повезет: скажем, вы одолжите на несколько вечеров у знакомых — все равно этого везения недостаточно, чтобы усвоить все истины, которые проповедует Брэгг. Надо перечитывать отдельные места снова и снова по нескольку раз.

И еще одно обстоятельство. Книга написана много-много лет назад. И потому некоторые положения выглядят спорными, или наивными, или по сей день не получившими подтверждения.

Но не это главное в книге. В любом случае она весьма убедительно заставляет людей задуматься о состоянии своего здоровья и принять срочные, неотложные меры. В том числе и различные варианты голодания, которые пропагандирует Брэгг. Именно поэтому мы предлагаем несколько глав из книги «Чудо голодания».

Люди все время задают мне вопрос: «Можно ли вылечить голоданием ту или иную болезнь?» Хочу еще раз подчеркнуть: лично я не считаю голодание способом лечения болезней. Сам лечением не занимаюсь. И не верю ни в какие виды лечения, кроме самой природы.

Все, что мы можем сделать, это повысить жизненные силы организма так, что исцеление станет единственной внутренней заботой самого организма. Я учу вас голодать, чтобы все более и более повышать жизненную силу вашего организма для преодоления расслабленности и бессилия.

**ОКРУЖЕНИЕ, ПРИВЫЧКИ.** Мы живем в сумасшедшем, безумном мире. Энергия, которую приходится тратить на жизнь, огромна. Каждый час бодрствования — это громадная затрата жизненной энергии — на то, чтобы заработать на жизнь, содержать семью, вести машину среди шумного уличного движения, нести ответственность на работе или заботиться о доме, воспитывать детей, исполнять социальные или гражданские

обязанности — сотни ежедневных обязанностей отнимают все больше и больше энергии!

Энергия — драгоценная составляющая. Ее нельзя купить в бутылке или коробке, как микстуру или таблетки. Хотя многие считают, что могут найти ее в лекарствах. Эти люди ошибаются, как и те, кто думает, что может получить ее из алкоголя, кофе, чая, тонизирующих напитков.

Энергия — это награда за жизнь, по возможности близкую к естественной, не противоречащую законам природы.

Мы часто бываем наказаны за плохие привычки и вознаграждены за правильный образ жизни. Это очень важно понять, ибо плохие привычки и есть то, с чего начинаются упадок сил и болезни! Из-за плохих привычек вы ослабляете сами себя.

А теперь запомните — это очень важно: понижение энергии ведет к немедленному уничтожению выделительных функций всех основных выделительных органов и систем — почек, кишечника, легких, кожи. Отсут-

ствие энергии постепенно приведет к полному угасанию их функций. Ну а далее различные яды, не выделяющиеся полностью из организма, а остающиеся внутри него, постепенно начнут делать свое дело!

Яды начинают скапливаться в различных частях тела, они давят на нервы, причиняя боль и страдания. Явление это и есть сигнал природы о том, что вы ведете неестественный образ жизни и что вам необходимо срочно позаботиться о себе. Но вы стыдитесь своего болезненного состояния вместо того, чтобы выяснить действительную причину происходящего

**ВПРОЧЕМ, ЛЮДИ ДОЛЖНЫ СТЫДИТЬСЯ СВОИХ НЕДУГОВ, СТИМУЛИРУЯ ЭТИМ ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НИХ.** «Я простудился, я слишком много работал, я слаб, потому что старею!» — эти и многие другие причины обычно приводятся, когда человек начинает себя неважно чувствовать. Но никогда не указывается действительная причина — сами люди, их неправильный образ жизни. Вы и только вы ответственные за свои боли и страдания, за свою преждевременную старость!

Неправильным образом жизни вы ослабляете сами себя. Так что не ищите причин на стороне. Беспорядочный образ жизни — вот действительная причина ваших страданий, боли, слабости, превращающих человека в груду развалин. Сама природа предназначила вас для здоровой жизни, и если вы начнете жить правильно, вы начнете и омолаживать сами себя. Нам не дано сломать законов природы. Они сломают вас. Конечно, ваше право думать, что вы можете пренебречь этими законами. Но это в конце концов приведет к тому, что вам придется обратиться к доктору, который даст вам возможность еще дольше обходить эти законы и полностью разрушить то чудо, которое заложено в вас.

**СЛЕДОВАТЬ ЗАКОНАМ ПРИРОДЫ НЕ ТРУДНО. ЧУДЕСА В ВАС САМИХ.** Да, да человеческий организм может творить чудеса. Они

достигаются с помощью естественно-го питания, упражнений, голодания, которые сами по себе являются чудесами, но человек хочет узнать еще неизведанное. Например, новые лекарства, искусственные стимуляторы. Так, люди, страдающие многими заболеваниями и преждевременно состарившиеся, стремятся найти быстрый и легкий путь к здоровью и молодости.

**Вы должны заработать свое здоровье! Вы не можете купить его, никто вам его не даст.**

Я обладаю прекрасным здоровьем, чувствую себя энергичным, бодрым из-за того, что изучил законы природы и следую им. Естественное питание, очищение организма голоданием, физическими упражнениями — все это ведет к долгой жизни.

**ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.** Употребляете ли вы соль, соленые продукты, пьете ли кофе, курите ли табак, едите ли рафинированный белый сахар или продукты с этим безжизненным веществом? Сильная ли у вас воля? Кто хозяин вашего тела? Плохие привычки? Запомните: тело глупо! Контролирует ли ваш разум ваши желания? Тело не может думать за вас. Только разумом вы сможете преодолеть те плохие желания, на которые вас толкает плоть. Если вы хотите добиться большой физической силы, прекрасного здоровья, хорошей нервной деятельности и тела, которыми вы могли бы гордиться, начинайте работать над этим сегодня же, вместе с природой, а не против нее!

Голодание — это ключ, которым открывается природный склад энергии. Голодание охватывает своим влиянием каждую клеточку, каждый внутренний орган.

Люди порицают все на земле, кроме пищи, в то время, как именно пища является основной причиной всех физических страданий и преждевременной старости. И я уверен, что 99 процентов больных людей страдают из-за неправильного, неестественного питания. Человек среднего уровня развития даже не представ-



ляет, как ужасно загрязнен его организм в результате многолетнего переедания, потребления пищи тогда, когда в действительности нужно голодать, а также в результате питания мертвыми продуктами, которые способствуют образованию внутренних ядов и этим самым отравляют тело.

Непрерывно накапливающийся и увеличивающийся глистостный яд организма — это и есть его «скрытая тайна». И когда он захочет освободиться от ядов каким-либо способом, например, «взрывом», именуемым болезнью, человек, ищет любые пути, чтобы выбраться из этого состояния, любые, кроме того, чтобы прекратить еду и голодать.

Я помню мистера Эвенса, который приходил ко мне лет 10 назад. Прихрамывая от сильных болей, он пришел ко мне в кабинет. Хорошо известный врач Калифорнии дал ему направление, где было указано «Прописана физиотерапия».

Я физиотерапевт — получил от медицинской комиссии штата Калифорния разрешение на практику.

История этого человека — одна из многих. Его никогда не учили, как надо заботиться о своем здоровье, но научили есть три раза в день и пить все, что только он хотел.

Я уже много раз повторял вам, что человеческое тело глупо. Вы в любое время можете наполнить свой желудок чем-нибудь, совсем неподходящим. Вы можете встать утром, наполнить его кашами, окороками и яйцами, жареным картофелем, гренками. Все это запить пятью чашками кофе. Но будьте осторожны с такими привычками.

Прежде всего ваш организм должен заработать себе еду, а это означает, что вы должны принимать пищу соответственно вашей физической нагрузке.

Но в данном случае передо мной был человек, который ел столько же, сколько во время юности, когда был еще мальчиком на ферме; теперь он едва поднимается, и кристаллы ядовитой кислоты, которые набра-

лись в суставах, дают на нервы, причиняя страшную боль.

Он хотел легкого лечения. Но я ему откровенно сказал, что ядовитые кристаллы набирались в его организме в течение многих лет и единственно рациональное лечение — голодание с последующей диетой. Он умный человек — поверил в мои слова. И под моим руководством начал с 3-дневного голодания, употребляя только дистиллированную воду. В последующие после голодания дни я давал ему какие-нибудь свежие фрукты на завтрак. Салат из сырых овощей, с вареными — на ланч. Вечером — тертая морковь, тертая капуста и какое-нибудь овощное блюдо. Я полностью исключил из его диеты мясо, рыбу, яйца и молочные продукты. Запретил ему также соль, мучные изделия, бобы, горох, чечевицу, рис.

Каждый день я заставлял его принимать 10-минутную горячую ванну, доводя воду до 37 градусов. Составил ему расписание прогулок пешком. В первый день он прошел 3 квартала, и каждый третий день я удлинял его прогулки. В конце концов они достигли 8 км в день.

Это были дни борьбы за здоровье — здоровье действительное, заслуженное и долговечное. **И ПОБЕДА. БЫЛА ДОСТИГНУТА, ГОЛОДАНИЕ, ДИЕТОЙ И ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.**

Каждую неделю он голодал по 36 часов. Спустя несколько месяцев он продержался 7 дней и однажды 10. Через год его с трудом узнавали знакомые. Он вступил в спортивный клуб и 2 или 3 раза в неделю велопedal. Он много лет не ездил на велосипеде, а теперь проезжал по многим миль.

Он и его жена стали танцевать, и при этом часто выигрывали призы. Скованность его покинула, он стал обучаться игре на пианино и добился неплохих успехов.

Победил болезнь он сам, я лишь помог ему. Как физиотерапевт, я только составил программу естественного лечения. Теперь он голодает

по 24 или 36 часов каждую неделю без пропусков. И четыре раза в год — зимой, весной, летом и осенью — по 10 дней. Мистер Эвенс помолодел лет на 20, движения его стали быстрыми и ловкими. Правда, все это не пришло в один день, неделю или месяц. Потребовалось много времени, чтобы ядовитые кристаллы, мучившие его, были выведены полностью.

То, что сделал мой подопечный, вы можете сделать тоже! Человеческий организм может сам себя вылечить. Но все это возможно только лишь в том случае, если вы будете жить по законам природы. Только тогда природа наградит вас радостью жизни.

Голодание — это основная часть лечения, при котором из организма удаляются кристаллы ядовитой кислоты. Вы и только вы сами знаете, как освободить себя от преждевременного накопления ядовитых кристаллов. Начните теперь же, проголодайте 24 часа, и вы увидите, как оно подействует на ваши суставы. Попробуйте несколько раз повернуть голову слева направо, и вы услышите какой-то звук. Этот звук и есть признак того, что у вас набрались ядовитые кристаллы на позвоночнике. 25 часов и даже 7 дней голодания не выведут сразу ядовитых веществ, но очищение организма начнется. Голодайте один раз в неделю, это уже 52 дня в году.

**ГОЛОДАНИЕ — ЕСТЕСТВЕННЫЙ ИНСТИНКТ.** Болезнь есть способ, избранный Природой для указания на то, что вы наполнены токсическими веществами и внутренним ядом. Голодая, вы помогаете организму выводить шлаки и яды. Это знают даже дикие животные. Голодание — единственный метод, который помогает им преодолевать физические страдания. Мы, люди, так давно живем в условиях цивилизации, что утратили этот инстинкт — голодать, когда страдания овладевают нашим телом.

Вы можете провести опыт на себе. Определенно, когда вы чувствуете себя плохо физически, вам яе

хочется есть. Пища даже отталкивает вас. Природа хочет заставить вас голодать — только так она может очистить ваше тело с помощью вашей же Жизненной Силы. Но мягкий голос Матери-Природы нелегко услышать и понять.

В результате голодания ваш сверхчувственный аппарат становится очень чутким. Голодание обостряет ум, настраивает вас в резонанс с голосом Природы. Мне голодание дало возможность слышать свой внутренний голос. И я теперь совершенно точно знаю: после каждого голодания мозг работает острее. Голодание необходимо не только для достижения крепости тела, но и для поднятия разума на более высокую ступень развития.

**ВРАГ ВНУТРИ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА.** Виктор Гюго назвал яд, скопившийся в организме, «змею в человеке». Сравнение более правдиво, чем поэтично.

Я склонен считать самоотравление (аутоинтоксикацию) самым наихудшим и неумолимым врагом в борьбе за здоровье и долголетие. Оно больше опустошает моралью, нежели физически. Оно отравляет разум так же, как и тело. И даже когда тело еще обладает запасом энергии, дает ощущение полной потери энергии.

Некоторые говорят: «Лучшая часть жизни уже позади. То, что ждет меня впереди, кратко и обременительно. Многие из моих родственников и друзей уже покинули этот мир. Очередь за мной. Думаю, не так много осталось и мне».

Такие мысли наводят на грустные размышления, угнетают и, естественно, не способствуют здоровью и долголетию.

Самоотравление само по себе есть величайший враг долголетия, потому что симптомы его слишком общи и мало изучены. Болезненное, нервное настроение, беспокойство, натугоность, чувство излишней тревоги говорят о наличии в крови инородных веществ, то есть о нездоровом состоянии крови. Ваше обычное состояние должно быть спокойным, ра-

достным, веселым, оптимистичным и непринужденным. В вас должна быть уверенность в себе.

Почему же получается, что, когда судьба явно расположена к вам, вы чувствуете себя несчастными, выглядите угрюмыми, подавленными. А через некоторое время, когда наступают «черные» дни, вы изумляетесь своей собственной способностью не терять присутствия духа. Все эти перепады настроения можно объяснить одним — значительной степенью загрязненности вашей крови!

Я хотел бы жить до 120 лет и более в отличном физическом состоянии — я люблю жизнь! Каждый день моей жизни — это чудо. Я крепко держу жизнь в своих руках, ценю ее и наслаждаюсь ею каждый прожитый час.

#### **ЧЕРНАЯ ТУЧА НАД ГОЛОВОЙ.**

Самое худшее состоит в том, что самоотравление с годами растет. Побеждается же оно голоданием на воде, правильным натуральным питанием и чистыми жизненными привычками.

Когда ваш организм отравлен скопившимися в нем ядами, вы становитесь беспричинно пессимистичными и не находите в себе силы избавиться от чувства подавленности. Все неприятности свалятся на вас.

Помните: нет такого «всепогуще-го» средства, которое дало бы возможность сразу почувствовать себя лучше и физически и духовно. Вы бываете наказаны за наши плохие привычки и стирей же вознаграждены за правильный образ жизни.

Вы платите дорогой ценой, когда засоряете свой собственный желудок. Страдают сердце, страдают сосуды. Даже самое незначительное самоотравление укорачивает жизнь. Любая болезнь не обходится без последствий, и поэтому вы должны беречься. Следите за чистотой крови и учитесь защищаться.

Сначала возьмите себе в привычку проводить полное водное голодание (ничего, кроме воды) от 24 до 36 часов каждую неделю. А в те дни, когда едите, ешьте только натуральную

пищу. Дайте возможность разуму руководить вашим телом.

Помните: самоотравление — ваш самый большой враг. В нем корень всех физических страданий. Это — основа болезней сердца, почек, печени, сосудов. Отравленная кровь приводит к преждевременной старости скорее, нежели другие причины, вместе взятые. Вы же часто намеренно засоряете кровь, перегружаете желудок, давая ему новую работу в то время, как он еще не справился со старой.

Вам говорят: вы должны есть независимо от того, голодны вы или нет в так называемое время обеда или ужина. Это ужасный образ жизни. Это неправильно. Это устарело научно и отстаёт от всех новых открытий в области естественного питания.

#### **ЧТОБЫ НЕ ЧУВСТВОВАТЬ БРЕМЕНИ ЛЕТ**

Много лет исследований и изучений потребовалось мне для того, чтобы прийти к открытию фактора огромной важности — того, что кровь должна иметь щелочную реакцию. Однако у большинства из нас эта реакция кислотная. Большинство наших несчастий — от головной боли, несварения желудка, нечистой кожи и до общей простуды — происходит от кислотности. А сама она — результат самоотравления. Когда жизненный поток (то есть кровь) загрязнен, как можем мы защищать себя от болезнетворных микробов, которые только и ждут случая, чтобы обрести благодатную почву, им заботливо подготовливаемую, приглашаем их действовать внутри своего собственного дома, то есть развиваться в нашем физически ослабленном организме.

Теперь вы можете спросить: «Что можно предложить, чтобы нейтрализовать эту предполагаемую кислотность? Как очистить свою кровь?» Ответ один: «Снабжайте кровь продуктами, дающими щелочную реакцию». И первое, что необходимо для этого, провести 3—4-дневное водное голодание, после чего переключить-

ся на пищу, которая вызывает щелочную реакцию, и избегать той, которая дает кислотную.

«Но какие продукты являются щелочноформирующими?» — спросите вы. Ответ: «Сырые фрукты и овощи, приготовленные в виде салатов, украшенных зеленью, 50 процентов нашей пищи должны составлять овощи и фрукты, как сырые, так и обработанные кухней. Всегда нужно перед любой трапезой съесть сырой овощной салат или сырые фрукты».

Однако некоторые из вас могут возразить: «Я не люблю сырые овощи и фрукты». Объясню это тем, что в данный момент у вас реакция крови кислотная. Но как только вы станете употреблять щелочную пищу, она начнет очищать вашу кровь от токсических продуктов. Это в итоге приведет к тому, что у вас появится тяга к сырой растительной пище. Вы к ней привыкнете, и она будет вам нравиться. Помните: только отравленный организм не принимает нормальной здоровой пищи, в которой главное место занимают овощи и фрукты.

**СЫРЫЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ — ЕСТЕСТВЕННЫЕ ОЧИСТИТЕЛИ.** Употребляя овощи и фрукты, помните, что это очищенные продукты. Ешьте их сначала в малом количестве до тех пор, пока не очиститесь от токсических ядов. Ежедневное 24-часовое голодание поможет вам избавиться от «отбросов» организма. А если вы найдете в себе силы голодать от 3 до 7 дней, ваш организм окончательно освободится от всех ядовитых веществ.

**КАКИЕ ПРОДУКТЫ СОДЕЙСТВУЮТ ОБРАЗОВАНИЮ В ОРГАНИЗМЕ КИСЛОТ?** В основном сахар, продукты с сахаром, кофе, чай, табак, алкоголь, мясо, рыба, хлебные злаки.

Несомненно, запрещение даже малой доли мяса и рыбы в рационе приведет вас в ужас. Но если вы хотите жить так, чтобы не чувствовать бремени лет, вы должны будете делать много вещей, которые снача-

ла приведут вас в ужас. Но в конце концов вы ужаснетесь своему ужасу.

Часто новые задачи трудны потому, что вы представляете себе их такими. Смело беритесь за дело с мыслью, что оно не так уж и трудно, как кажется. Жить, придерживаясь диеты из фруктов, овощей, салатов, орехов, семечек и прочих продуктов, не так уже сложно. Ко всему прочему продукты эти вкусны и питательны.

Вам не надо ограничивать себя какой-то определенной пищей. Но если вы хотите снять вредную кислотность, нужно знать, какой род пищи должен преобладать в вашей диете. И придерживаться этой диеты наряду с голоданием.

Если вы едите мясо, то не чаще 2—3 раз в неделю. Но при малейшем недомогании нужно быстро вернуться к щелочной диете. Признаков недомогания несколько: головная боль (даже слабая), головокружение, «мушки» перед глазами, горький вкус во рту, физическая слабость, умственная усталость. Поначалу это лишь раздражающие явления, но расстройства могут принять и более глубокий характер. Вы можете думать, что всему виной печень, можете исключить из рациона жиры и мясную пищу, по одного этого недостаточно. Нужно исключить и сахар и крахмал. Точнее, вы должны их брать в натуральном виде из фруктов и овощей. Небольшое количество белка, в котором вы также нуждаетесь, можно получать из орехов и семечек.

Если вы чувствуете, что энергия медленно убывает, и вы не можете поднять ее до нормального уровня, проведите короткое водное голодание от 36 часов до 3—4 дней. То есть за это время не употребляйте ничего, кроме чистой, свежей воды. Я предпочитаю дистиллированную (расскажу об этом позднее и более подробно).

Во время голодания вы почувствуете непреодолимое чувство голода. Но это не действительный голод, это просто привычка организма получать

пищу через определенные промежутки времени.

Позвольте мне снова заявить: тело глупо, оно обладает всяческими желаниями, но вы должны быть хозяином, то есть управлять телом посредством разума. Могу еще добавить, что голодание требует огромной решимости и силы воли — это победа разума над материей.

Я очень хорошо помню свое первое четырехдневное голодание под наблюдением знаменитого доктора А. Роллнера (Швейцария). В то время я боролся с обострившимся туберкулезом. Пробыл в санатории больше года. Доктор Роллиер предупреждал, что это будет большим испытанием для меня. Так оно и оказалось в действительности.

**ПОМНИТЕ: НИКТО ИЗ БОЛЬНЫХ НЕ ДОЛЖЕН ДЛИТЕЛЬНО ГОЛОДАТЬ БЕЗ НАБЛЮДЕНИЯ ВРАЧА** или человека, который имеет большой опыт практики голодания. Итак, когда голодание закончилось, мне назначили высокощелочную диету с обилием свежих фруктов, сырых и обработанных овощей. Приблизительно через 2 недели после голодания пришли жизнерадостность и такое великолепное самочувствие, какого я не испытывал никогда в жизни. С этого момента здоровье мое быстро пошло на поправку. То было не единственное мое голодание под наблюдением доктора Роллнера. Потом он научил меня голодать по 24 часа ежедневно и в следующие девять месяцев назначил мне 7-, 14-, 21-дневные голодания. Между этими голоданиями я придерживался щелочной диеты.

#### **ЗАВТРАК НАДО ЗАРАБОТАТЬ**

Большинство людей — рабы пищи. Они должны в определенное время завтракать, обедать и ужинать из года в год. Они едят независимо от того, голодны они или нет. И их организму приходится страдать от переедания, да и обычно еще от неполноценной пищи. Неудивительно поэтому, что так много всяких заболеваний. Один из великих диетологов профессор Арнольд Эхрет сказал:

«Жизнь есть трагедия питания». Как правдиво звучит и старая поговорка: «Человек копает себе могилу ножом и вилкой».

После голодания вы убедитесь, что можете есть меньше вдвое. И при этом прекрасно себя чувствовать, значительно лучше выглядеть и быть более жизнеспособным.

Сам я физически активен. Ем два раза в день и почти никогда не перекусываю между приемами пищи. При этом, повторю, голодаю по 24 часа в неделю и от 7 до 10 дней 3—4 раза в год. Итак, прежде чем приступить к конкретным рекомендациям, позволю себе дать несколько советов.

**ГОЛОДАНИЕ — ИНТИМНАЯ ВЕЩЬ.** Не говорите никому, что вы собираетесь голодать. Люди чаще всего неграмотны в вопросах голодания и раскритикуют вашу программу. Я, к примеру, никогда не обсуждаю своих планов относительно голодания с людьми, не имеющими представления об этом чудесном действе. К тому же молчание избавит вас от множества бесплодных советов.

**ЗАРАБОТАЙТЕ СЕБЕ ЗАВТРАК УПРАЖНЕНИЯМИ.** Человек встает утром и завтракает независимо от того, голоден он или нет. Им руководит желудок. Для меня же завтрак — совершенно ненужная трапеза. Организм отдохнул за ночь, накопил энергии, и совершенно непонятно, зачем после длительного бездействия и отдыха он должен закладывать внутрь обильный завтрак. Повторяю снова: **ВЫ ДОЛЖНЫ ЗАРАБОТАТЬ СЕБЕ ЗАВТРАК АКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ.**

Другая причина, которая заставляет меня думать, что завтрак не нужен, следующая: обильный завтрак истощает энергию, которую вы набрали за ночь, в то время, когда утром эта энергия — физическая, умственная и духовная — должна находиться в своем наивысшем состоянии. Вот почему я против обильных завтраков — тяжелая пища требует много энергии для совершения

пищеварения, значит, мозг становится расслабленным, то есть делает людей скучными и сонными, обозначая тем самым, что нервная энергия находится на своей низшей ступени.

Давайте посмотрим на это с другой точки зрения. В течение долгих лет люди привыкли думать, что завтрак — самая важная трапеза. Он, дескать, дает силу, энергию и способность выполнять тяжелую дневную нагрузку, физическую или умственную.

Теперь же вы видите, что утренняя еда условна и является просто привычкой. Я не завтракаю уже 50 лет. Встаю рано утром и в течение нескольких часов брожу по холмам, взбираюсь на вершины, сбегая с них вниз. Или делаю долгие прогулки по побережью. Купаюсь, причем круглый год, а не только летом. В других случаях езжу на велосипеде.

И лишь после нескольких часов энергичных занятий возвращаюсь домой и начинаю работать творчески — готовлюсь к лекциям, пишу статьи. Часам к одиннадцати съедаю немного фруктов, а около двенадцати ем. Начинаю с сырого салата, основой которого являются тертая морковь и капуста. Затем ем другие сырые овощи: помидоры, редис, сельдерей, свеклу с ботвой. Кроме того, съедаю один из приготовленных желтых овощей (скажем, морковь), один зеленый овощ (шпинат, артишоки) или что угодно, содержащее протени. Конечно же, употребляю орехи всех видов и семечки: подсолнуха или тыквы.

Итак, я заработал себе завтрак, и теперь желудочный сок будет выделяться прекрасно, а организм получать большое количество энергии из этой натуральной пищи. Как удивительно эта естественная пища на вкус! Она обильно смачивается слюной, и лишнее не задерживается в организме. Что касается очищения кишечника, то оно по числу раз должно соответствовать числу приемов пищи в день.

Итак, моя программа включает 12 трапез в неделю (по 2 трапезы в

день в течение 6 дней, один раз в неделю голодаю), не обременяет меня и вовсе не истощает мой организм.

**ДЕРЖИТЕ ОРГАНИЗМ ЧИСТЫМ ИЗНУТРИ.** Эту мысль будем повторять и повторять. Большинство людей совершенно болыны, потому что изводят себя перерабатыванием немереного количества пищи, которое они потребляют. Да, именно здесь кроется причина того, что примерно 70 процентов людей страдают излишней полнотой. Люди едят все время. По несколько раз завтракают и обедают, дома и на работе. Пьют алкоголь, кофе, различные напитки типа кока-колы. Неудивительно поэтому, что даже самый здоровый человек превращается в итоге в развалину от такого образа жизни. И тревога по поводу надвигающейся старости уже обретает реальные очертания.

Болезни и преждевременная старость... Вы наказаны вашими плохими привычками не за них, а ими! Вы больны, слабы и преждевременно стареете потому, что не знаете, как содержать свой организм чистым изнутри.

Передаю вам секрет здоровой и долгой жизни. Он прост: «**Сохраняйте чистоту изнутри.**» Повторяйте эти слова снова и снова, как заклинание. Но помните: единственный способ очищения вашего организма изнутри — это голодание. Никто не сделает этого очищения за вас. Это только ваше личное дело. И оно не требует ничего, кроме сильного волевого желания. Голодание — это программа самосохранения.

**ИТАК, ВЫ ГОТОВЫ К ГОЛОДАНИЮ?** Если вы поверили, что голодание вам поможет, значит, вы к нему готовы. Значит — успех обеспечен. Тогда вы должны мысленно сказать каждой клеточке своего организма: «Голод приведет вас в хорошее состояние». И каждая ваша клеточка воспримет эти слова.

Начните с 24-часового голодания, употребляя только дистиллированную воду. Это значит, что в сутки вы не

должны брать в рот ничего, кроме этой воды. Если вы съедите что-нибудь из фруктов или выпьете фруктовый (или овощной) сок, то это уже не голодание, а фруктовая диета. Я хочу, чтобы вы поняли: голодание — это полное отсутствие в желудке чего-либо, кроме дистиллированной воды.

**ДИСТИЛЛИРОВАННАЯ ВОДА** — это чистая вода  $H_2O$  — одна часть кислорода и две водорода. Употребляя фруктовые или овощные соки, вы должны знать, что с ними вы получаете еще и питательные вещества — натуральный сахар, органические минералы и витамины.

Если вы пьете воду из озер, рек, колодцев, то имейте в виду, что вы получаете и неорганические минералы. Многие говорят: «Дистиллированная вода — это мертвая вода, потому что... рыбы в ней жить не могут». Это неправда. Хотя рыбы действительно не могут долго жить в дистиллированной воде — им просто необходима растительность рек, озер или морей. Дистиллированная вода помогает растворить ядовитые вещества, которые неизбежно скапливаются в организме людей, живущих в условиях цивилизации. Дистиллированная вода — самая чистая вода на земле.

Можете голодать от завтрака до завтрака или от обеда до обеда, но так, чтобы прошло 24 часа. Ваше первое голодание может быть легким, но возможны и отдельные трудные моменты. Например, если вы много пьете кофе, чая, пива или употребляете другие напитки, могут возникнуть головные боли. Почему? Потому, что каждая клеточка вашего организма содержит в себе опреде-

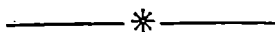
ленные вещества, которые регулируют дозы поступающего в организм стимулятора. Если эти вещества не поступают в организм, клетки освобождаются от искусственных стимуляторов — и возникает реакция, вызывающая головную боль. Но вы должны при этом твердо помнить, что это результат голодания, которое пытается помочь вам вывести из организма вредные вещества и «любимые» яды, скопившиеся в нем.

В течение 24-часового голодания большинство людей продолжают свою трудовую деятельность, хотя, повторяю, могут чувствовать легкое недомогание или некоторую тяжесть в желудке. Все эти моменты будут протекать более сглаженно, если вы сделаете разум хозяином своего тела.



## ЛИМОН И КОМПЬЮТЕР

Японские эргономы-психологи предлагают новинку: обогатить воздух помещений, где люди работают с компьютерами, благотворными запахами. Проведенные опыты показали, что запах лимонов или эвкалипта повышает работоспособность и значительно снижает усталость, избавляет от сонливости. Тесты, которым подверглись операторы ЭВМ, обнаружили следующую любопытную зависимость: запах лаванды уменьшает число ошибок на клавиатуре компьютера на 20 процентов, жасмина — на 33 процента, а простого лимона — на все 50!





## ЛЕГКО И ГРАЦИОЗНО

## ВАЖНОЕ ДЕЛО—ПОХОДКА

Вот что об этом пишет заслуженный врач РСФСР Александра Николаевна Транквилилати в книге «Золотая осень жизни...».

Экое дело, — скажет читатель, — ходьба. Каждый человек, само собой, ходит. И вовсе не думает, как. Ходит себе и ходит. Но, между прочим, это только кажется, что не надо думать о ходьбе. Оглянитесь вокруг. Этот шаркает ногами, у того — плоскостопие, третий — косолапит, четвертый — эдак скособочился. А старые люди? Понаблюдайте за старыми людьми, за их походкой. Печальная картинка.

Сегодня рекомендуем упражнения, которые помогут вам исправить походку, вернуть ей легкость и изящность.

Ходьба обычная с высоким подниманием коленей и размахом рук (согнуты, подняты правая рука и левая нога и наоборот) — 0,5—1 минута;

ходьба на пятках, руки на поясе — 0,5 минуты;

ходьба на носках с размахом рук — 0,5—1 минута;

ходьба (руки на поясе) в полуприседе — 0,5 минуты;

ходьба с размахом рук и высоким подниманием прямых ног («генеральский» парадный шаг) — 0,5 минуты;

ходьба в полуприседе (руки вытянуты перед грудью) — 0,5 минуты;

ходьба на носках скрестным шагом спиной вперед (руки выпрямлены, подняты над головой) — 0,5 минуты;

ходьба на носках боком (руки на голове) — 0,5 минуты;

ходьба обычная — 0,5 минуты.

**Выполняйте также различные прыжки (руки на поясе):**

прыжки на носках — 0,5 минуты; прыжки ноги в стороны, ноги вместе на всей стопе и на носках по 15 секунд;

прыжки скрестные, меняя ноги, на носках и на всей стопе по 15 секунд; прыжки со скакалкой или веревочкой.

**Бег в медленном или среднем темпе:**

на месте с движением рук обычным;

с высоким подниманием коленей и размахом рук;

на носках, руки на поясе;

бег трусцой.

В дополнение рекомендуем упражнения на координацию и равновесие: ходьба по размеченным следам, или полоскам, или клеткам с разным положением рук (руки на поясе, на голове, вытянуты вперед, за спину, в стороны) и разными вариантами перемещения рук во время ходьбы; ходьба по широкой и узкой площади опоры (гимнастическая скамейка, бревно и др.) с разными вариантами движений рук и ног (ходьба прямо, ходьба спиной, боком, а руки вытянуты вперед, в стороны, за спиной, на голове).

**Упражнения на снарядах:** на стенке «Здоровье», на гимнастической стенке, на перекладине, бруссы — развивающие и укрепляющие мышцы спины, брюшного пресса и конечностей.

Неустойчивая погода осенью, зимой и весной часто сопровождается гололедицей. Количество травм, вызванных падением, резко возрастает, особенно среди пожилых людей, у которых нарушена координация. Приведенные выше упражнения помогут избежать падений.

*С ЛЕГКИМ ПАРОМ!*

## ВЫ ПРИШЛИ В САУНУ

В предыдущих выпусках «Пресс-курьера» мы познакомили вас с вводным режимом и режимом преимущественной тренировки сосудов. Сегодня очередной режим принятия сауны — с дополнительной нагрузкой на сердце.

Данная процедура рекомендуется людям, не имеющим отклонений в состоянии сердечно-сосудистой системы, и, разумеется, не первый раз приходящим в сауну. Она оказывает достаточно сильное воздействие на организм человека и направлена на повышение функциональных возможностей механизма регуляции сердца и сосудов, что достигается повторением интенсивных реакций этих органов в ответ на тепловую нагрузку и холод.

Для начала ограничьтесь 2—3 циклами согревание — охлаждение. В дальнейшем переходите постепенно к четырехму с интервалом в неделю. Длительность согревания при 80—90 градусах в пределах 10—15 минут.

Кратковременное повышение интенсивности воздействия на сердечно-сосудистую систему достигается несколькими путями. Можно на 1—2 минуты переместиться на верхний полок, увеличив температуру. Или смочить водой камни, повысив влажность воздуха. Ну, и, конечно, не следует забывать о традиции — париться с веником. Варианты целесообразно чередовать.

Охлаждение производите сначала холодной водой, потом — на воздухе. При столь нагруженном режиме период отдыха между циклами должен составлять не менее 15—20 минут. А после всей процедуры необходимо отдохнуть 30—50 минут.

Напоминаем: ориентируйтесь на самочувствие, вы должны испыты-

вать положительные эмоции, а также контролировать объективные показатели, артериальное давление и пульс.

Процедура в режиме с дополнительной нагрузкой на сердце полезна в том случае, если она не сопряжена с неприятными ощущениями, с большими волевыми усилиями. Через полчаса после ее завершения артериальное давление, частота пульса, температура тела должны вернуться к исходному значению или даже несколько снизиться. Потери же веса с потом колеблются в пределах 1,5 процента у худощавых, и 2—2,5 процента — у тучных людей.



## ЗАКАЛЯЙСЯ!

Многие читатели спрашивают нас, с чего начать закаливание. В почте мы получили любопытный совет. Он, нам кажется, годится для всех времен года.

Перед тем, как лечь спать, ставлю два тазика. В один наливаю горячую воду — насколько можно выдержать, в другой — ледяную. Можно — просто снег. Начиная с горячей воды, несколько раз переставляю ноги из одного тазика в другой. Заканчиваю тоже «горячим».

Эта нехитрая процедура, помимо закаливающего действия, служит и отличным снотворным средством. А при регулярном ее выполнении — то есть от одного до трех раз в неделю — гарантирую отсутствие простудных заболеваний.

Желаю всем здоровья!

**Александр ЛЕБАСОВ.**

**БАТСК.**

## ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА ТРАВ

# СОВЕТЫ Анны Львовны

Мы продолжаем публикацию ответов орловской травницы Анны Львовны Бабичевой на вопросы читателей. И, конечно же, ждем ваших новых писем для рубрики «Секреты народной медицины».

**ВОПРОС:** Если порезал или проколол руку или ногу, а аптечки рядом нет, что надо сделать, чтобы предотвратить попадание в кровь инфекции?

**ОТВЕТ:** Сжечь кусок древесины, собрать золу, засыпать ею рану, и все будет в порядке.

**ВОПРОС:** Какую из трав вы выделяете, любите больше всех? Какая из них является королевой трав, на ваш взгляд, и в чем ее особенность?

**ОТВЕТ:** Королевой трав является душица. Она имеет приятный запах и действует успокаивающе.

**ВОПРОС:** Лечение водой. Говорят, и древности лекари с успехом применяли воду в борьбе с недугами. От каких болезней она помогает?

**ОТВЕТ:** Очень многие болезни можно вылечить водой. Это целое направление в народной медицине. Лечение водой — процесс кропотливый, но дает хороший эффект. Например, можно натереть половину чайной ложки чеснока, размешать в стакане воды и тут же прополоскать горло. Отличная профилактика от ангины, простуды.

**ВОПРОС:** Кстати, насколько важны в нашей жизни чеснок и лук?

**ОТВЕТ:** Я их рекомендую употреблять всем, желательно ежедневно, тем более в осенне-зимний период, когда вероятность простудных заболеваний возрастает. А зубчик чеснока всегда надо носить с собой в нагрудном кармане пиджака или другой одежды. Чеснок также помогает частично регулировать ваше давление, повышает тонус, способствует хорошему самочувствию.

**ВОПРОС:** Можно ли с помощью трав сгонять лишний вес?

## ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

### ЕСЛИ МУЧАЕТ БЕССОННИЦА

Хороший сон — признак хорошего здоровья. И тем не менее даже здоровый человек подчас страдает бессонницей. Причин тут бывает множество: неприятности на работе, нервный стресс, переутомление, переедание.

Предлагаемый способ акупунктуры проводится непосредственно перед сном тормозным методом. Совсем не обязательно использовать все точки — выберите 3—5 по своему желанию.

Симметричные точки массируйте по возможности одновременно в положении лежа или сидя.

**Точка 1.** Бай-хуэй. Одиночная, располагается близко к макушке, в 8 цунях от переносицы.

**Точка 2.** Вань-гу. Симметричная, располагается за ухом, в 1 цуне от границы волос, в месте соединения шейной мышцы с затылочной костью.

**ОТВЕТ:** Можно, но это дело опасное. Надо быть специалистом, чтобы не навредить организму. А лучше поухудеть с помощью физических упражнений.

**ВОПРОС:** Верите ли вы в силу внушения, гипноза? Применяете ли их в своей практике?

**ОТВЕТ:** Верю, но не применяю, так как не обладаю гипнозом.

**ВОПРОС:** Каких болезней, по вашим наблюдениям, стало больше за последнее время? Как вы думаете, отчего это произошло?

**ОТВЕТ:** Увеличилось число раковых заболеваний. Много стало химии, как в продуктах питания, так и в атмосфере.

**ВОПРОС:** При первых признаках отравления вдали от медпомощи, что надо делать?

**ОТВЕТ:** Отравления бывают разные. От несвежего мяса надо напиться отвара ромашки и сделать клизму, тоже ромашкой. Если грибами отравились, то надо смешать с водой парное молоко и сахарный песок, а затем обильно промыть желудок, кишечник.

**ВОПРОС:** Представим такую ситуацию: человек хочет пить, а источник ему кажется сомнительным. Есть ли способ продезинфицировать воду, уменьшив степень риска при утолении жажды?

**ОТВЕТ:** Покрошите в воду головку лука и через минуту можете смело пить. Лук разберется с микробами сам.

**ВОПРОС:** Говорят, что настой шиповника уменьшает возможность простудных заболеваний, положительно действует на сердце. Так ли это?

**ОТВЕТ:** Я шиповник не использую. Знаю только, что если его много или часто пить, то можно получить заболевание сердца.

**ВОПРОС:** Как вы относитесь к вегетарианцам? Правда ли, что люди, питающиеся только растительной пищей, и живут дольше, и чувствуют себя лучше тех, кто питается всем остальным?

**ОТВЕТ:** Каждый должен выбирать себе пищу по душе. Но самым полезным питанием, я считаю, является молоко и молочные продукты. В остальном же надо лишь проявлять умеренность в еде.

**ВОПРОС:** Ваше отношение к меду, как к лекарству?

**ОТВЕТ:** Я не рекомендую потреблять мед в больших количествах, как это делают многие. Скажем, при простуде достаточно 3-х чайных ложек в день. В некоторых же случаях мед может принести и вред, скажем, при опухолях.

Записал Г. МАЙОРОВ.

## ЧЕЛОВЕК — СОВА

**Точка 3.** Ин-тан. Одиночная, располагается между бровями.

**Точка 4.** Вай-гуань. Симметричная, располагается на тыльной стороне предплечья, в 1,5 цуня от запястья.

**Точка 5.** Нэй-гуань. Симметричная, располагается на ладонной стороне руки, в 1,5 цуня от запястья, как бы с изнанки предыдущей точки.

**Точка 6.** Ле-цзюе. Симметричная, располагается напротив большого

пальца, выше места, где прощупывается пульс.

Никто не верил, что Чан Чун, юноша из китайской провинции Хуань, в темноте видит так же хорошо, как и на свету. Однажды ночью на село обрушился ураган, и в одном месте даже обвалилась земля. Ночь была темная, но Чан Чун быстро нашел пострадавших, оказал им первую помощь, перенес их в безопасное место. Чана прозвали совой. Им заинтересовались специалисты. Медицинские исследования подтвердили, что днем и ночью Чан Чун видит равно хорошо.

Цунь равен длине средней фаланги указательного пальца.

## ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

## ПРОТИВ ПРОСТУДЫ ::::

Очередное практическое занятие точечным массажем мы посвятим профилактике и лечению с его помощью острых вирусных респираторных заболеваний.

Возбудителями таких заболеваний становятся, как правило, различные вирусы гриппа, парагриппа, вирусобактериальные сочетания. Поэтому предлагаемый способ акупрессуры будет эффективен не только в состоянии предболезни (то есть когда уже возникли ощущения слабости, «тяжелой» головы, «першение» в горле), но и поможет уберечься от заболевания во время эпидемий.

Массаж биологически активных точек проводится несколько раз в день. Метод — возбуждающий. Из-за того, что у разных людей одни и те же точки обладают различной активностью, вы должны попытаться найти свой наиболее эффективный способ воздействия. Меняйте очередность предлагаемых точек, силу и продолжительность давления на них. Чтобы проверить реакцию организма, первые процедуры должны быть короткими. Задействовать все точки не обязательно. Выберите 4—5 «приглянувшихся» и каждый последующий раз меняйте сочетание.

Точки симметричные (кроме последней). Массировать их можно как одновременно, так и поочередно.

**Точка 1. Ин-сян.** Располагается в начале носогубной борозды. У верхнего края крыла носа.

**Точка 2. Ян-бай.** Располагается над серединой брови, на расстоянии 1 цунь выше ее.

**Точка 3. Жень-ин.** Располагается под челюстью, на уровне верхнего края щитовидного хряща (адамова яблока), посередине между ним и продольной мышцей шеи.

**Точка 4. И-фэн.** Располагается на

шее, под нижним краем мочки уха, в ямке между челюстью и сосцевидным отростком.

**Точка 5. Цуань-чжу.** Располагается в углублении надбровной дуги, в месте ее соединения с переносицей.

**Точка 6. Сы-чжу-куп.** Располагается в области виска, на расстоянии 1 цунь кнаружи и книзу от конца брови.

**Точка 7. Сы-бай.** Располагается под глазницей, на расстоянии 1 цунь от нижнего края глазной щели на линии, условно проведенной от зрачка к наружному углу рта.

**Точка 8. Шоу-сань-ли.** Располагается на тыльной стороне предплечья, на два цуна в сторону кисти от наружной кожной складки локтевого сустава, образующейся при сгибании руки.

**Точка 9. Иль-тап.** Одиночная, располагается над переносицей, на середине условной линии между внутренними краями бровей.

**В. ГОИДЕНКО,**  
доктор медицинских наук.

## ПООЩРЕНИЕ НЕКУРЯЩИМ

Немецкий филиал американской фирмы «Атари», производящий компьютеры, решил прибавить всем своим некурящим сотрудникам шесть дней оплаченного отпуска. Такое предложение внес директор фирмы, убедившийся в том, что потери времени на перекуры куда значительно: выкурить за рабочий день 6 сигарет — потерять час. С того момента, когда это решение было объявлено, курение в фирме резко пошло на убыль.

## КУШАТЬ ПОДАНО!



# Про квас и соки

Существует строгая система применения соков для лечения различных болезней, разработанная диетологами-натуропатами. В ней указаны составы соков, точные пропорции.

Многие диетологи считают, что стакана свежеприготовленного сока, лучше всего выпитого натощак, вполне достаточно для поддержания здоровья, витаминного и минерального баланса организма.

Соки усваиваются организмом за 10—15 минут. Кроме того, важно выделить основные правила их приготовления и потребления. Сок нужно выпить не более чем через 10 минут после его приготовления. Пить небольшими глотками, смачивая его слюной (можно через трубочку для коктейля).

Лучшие соки — «мутные», то есть содержащие больше составных частей исходного материала (веществ, тормозящих окисление витамина С). Соки фильтруют только при некоторых нарушениях желудочной и кишечной деятельности, а также при респираторных заболеваниях.

Овощи и фрукты следует нарезать непосредственно перед изготовлением сока.

Листовые овощи смешивают с корнеплодами в отношении 1:2.

Сок свеклы в любом составе не должен превышать одной трети.

Соки косточковых плодов ни с какими другими соками смешивать нельзя (сливы, абрикосы и прочие). Можно смешивать с другими только соки семенных плодов, такие, как яблоки, виноград и другие.

К пресным сокам рекомендуется добавлять соки цитрусовых, кислых ягод, яблок. Вкус сока должен быть приятным, освежающим.

Для приготовления соков нельзя использовать вялые, частично испорченные овощи и фрукты.

Соки редиса, редьки, лука, чеснока, хрена добавляю лишь в очень малых количествах.

Какие соки употребляются наиболее часто?

Морковь + кислое яблоко. На 300 г сока в среднем 4—5 морковок, два яблока;

морковь + свекла + яблоко;  
тыква + яблоко (1/5 часть средней тыквы на 2—3 яблока);

тыква + морковь + яблоко;  
томатный сок (можно минут за 5—10 до питья на стакан сока положить 1—2 измельченных зубка чеснока, затем процедить). Особенно это хорошо для тех, кто привык пить томатный сок с солью — при употреблении чеснока соль не требуется;

кабачок + яблоко + морковь;  
капуста белокочанная + морковь + яблоко;

свекла + яблоко.

«Напитками для здоровья» называет диетолог В. Шёненбергер «поборщенные» им коктейли:

две столовые ложки сока красной свеклы, 1/4 простокваши (кефира), 1 чайная ложка напитка из шиповника, сок 1/2 лимона — тщательно перемешать, пить сразу;

1 столовая ложка боярышника (можно взять концентрированный настой сухих ягод), 2 столовые ложки простокваши (кефира), 1/2 чайной ложки меда, 1 банан, взбитый до пены, корица (на кончике ножа);

2 столовые ложки сока черной редьки, 1 натертое яблоко, 1/2 чашки яблочного сока, 2 столовые ложки сметаны, немного лимонного сока.

Следует всегда иметь в виду, что

сок 1/2 лимона, разбавленный приблизительно одним стаканом теплой воды (можно добавить меда по вкусу), стимулирует вялую работу кишечника. Небольшое количество фруктового сока, разбавленного стаканом горячей воды с 1—2 чайными ложками меда, быстро восстанавливает энергию при слабости, усталости. Фруктовые соки со свежеразмолотыми орехами, разболтанными в воде (лучше в миксере), образуют очень питательный, легко усваиваемый напиток для детей.

**ШЕРБЕТ ФРУКТОВЫЙ:** 1 столовая ложка лимонного сока, 2 столовые ложки апельсинового, 1 чайная ложка крепкого зеленого чая, 2 чайные ложки настоя мяты, мед по вкусу. Стакан долить доверху холодной кипяченой водой.

В заключение еще об одном распространенном в России издавна напитке — о квасе. Хотя у диетологов натуropатического направления нет единого мнения относительно высокой степени полезности кваса, несомненно одно — традиционные русские квасы обладают свойством стимулировать работу кишечника. Так как готовить хлебные квасы умеют все, интересно привести некоторые другие старинные рецепты приготовления кваса, взятые из поваренной книги, выпущенной 100 лет назад.

**ЛИМОННЫЙ КВАС:** 3—4 лимона порезать, удалить косточки, залить пол-литровой бутылкой воды. Варить, пока лимоны разварятся. Перелить жидкость в горшок, добавить 12 бутылок кипятка, дать остыть. Положить 6 золотников дрожжей (1 золотник равен 4,25 г), перемешать, поставить в теплое место. Когда начнет бродить, процедить, всыпать полтора фунта (600 г) сахара (можно, конечно, меда), разлить в бутылки, **положив в каждую 2—3 изюминки.** Плотнo закупорить. Хранить в холодильнике.

**ЯБЛОЧНЫЙ КВАС:** 30 яблок порезать с кожей и стержнями, залить 10 бутылками кипятка, дать остыть. Положить 6 золотников дрожжей. Поставить в теплое место и далее все то же, что в приготовлении лимонного кваса. Можно использовать и сушеные яблоки. Для этого нужно нарезать полтора фунта яблок, залить 2 бутылками воды, варить до мягкости. Вылить все в горшок, добавить 10 бутылок кипятка, дать остыть, положить 6 золотников дрожжей, сахара 1 фунт.

**КЛЮКВЕННЫЙ КВАС:** 3 стакана клюквы размять, залить 3 бутылками воды, вскипятить 3 раза. Добавить 10 бутылок кипятка. Далее все так же, как при приготовлении лимонного кваса. Этим методом можно пользоваться при приготовлении кваса из других фруктов и ягод, скажем, мандариновый, апельсиновый, рябиновый квас и прочие.

И. ЛИТВИНА.



## И ХРАПЕТЬ НЕ БУДЕШЬ

Как сообщила газета «Чайна дейли», китайские фармакологи недавно создали препарат, который в 90 процентах случаев снимает храп. Достаточно перед сном капнуть в нос две капли этого снадобья — и вам обеспечен спокойный сон.

Конечно, приобрести такое средство мечтают все, кто «задает храповицкого». Начат выпуск этого препарата. Лицензию на его производство уже купили Япония, ФРГ, Франция, Сингапур и США.



## ГОРМОНЫ ИМПОТЕНЦИИ

НЕ СГУЩАЕТ  
ЛЕКАРЬ КРАСКИ

«Птолемей ощутил в себе силу титана. Каждый мускул его мощного тела приобрел твердость бронзы. Сильные мышцы играли под гладкой кожей».

Кого не завораживает столь яркое описание силы?! Невольно возникает перед глазами образ могучего красавца, героя книги Ивана Ефремова «Таис Афинская»...

Тяга к физическому совершенству, к красивому, сильному телу прослеживается на протяжении всей истории человечества. Не чужда она и нашей молодежи, именно поэтому столь популярна сейчас атлетическая гимнастика.

Но всегда ли честны — скажем так — мышцы современных Птолемеев? Всегда ли атлетизм дает здоровье? К сожалению, нет. И отплати это отрицание нужно прежде всего на счет применения различных допингов. В ход идет все: витамины и анаболики, поотропы и андрогены и (вдумайся, читатель!) психостимуляторы, хотя даже однократный прием таких препаратов не безразличен для организма. Многие из названных средств применяются в медицине для лечения сложных заболеваний. Только борьба за жизнь больного ставит перед необходимостью их назначения.

Допинг... К сожалению, поветрие это распространилось и на атлетизм. В жажде побыстрее нарастить мышечную массу молодые люди готовы на все, применяют любые средства, несколько не задумываясь о последствиях. Но известно ли современным богатырям и их поклонникам, что андрогеностероиды снижают половые возможности?

Неоднократное применение допингов приводит к импотенции, не гово-

ря уже о многих других неприятностях. Некоторое время организм противостоит губительному воздействию препаратов. Но постепенно создается внутреннее биологическое напряжение в организме, и он не выдерживает. Появляются признаки нарушения системы: сначала это неудачные (без взаимного удовлетворения), а затем и неудавшиеся половые контакты. Постепенно неудачи повторяются все чаще и чаще. Но допинг тем не менее принимается, ибо каждый прием вроде бы улучшает ситуацию.

Но эффект обманчив. Да, при поступлении допинга в организм происходит некоторая компенсация недостающих гормонов, но они выводятся, производство же своих уже на нуле. Поэтому сексуальное здоровье вскоре ухудшается. Значит, снова доза — снова самообман. И так до финала — обращения к врачам, как правило, к сексопатологу. Но помочь удается не всегда.

Другая проблема — бесплодие. При применении стимулирующих средств угнетается развитие мужских половых клеток. Если применение не длительно и в пределах лечебных доз, возможно восстановление утраченного отцовства. В других же случаях... Нескончаемая гонка за мышцами с молчаливого согласия тренеров, как правило, приводит к трагедии — потерянное здоровье, несчастливой судьбе...

Недавно ко мне обратился мощный 20-летний парень. Не один год он отдал занятиям культуризмом. Однако его стали беспокоить раздражительность, бессонница, разбитость по утрам, утрата интереса к половой жизни. Выяснить причину расстройства не составляло труда. Не частые



соревнования, не жесткий режим были тому виной. Это сильное тело вкусило не одну дозу различных стимуляторов. Познаниям молодого силача в области фармакологии и способах применения этих препаратов мог бы позавидовать любой студент-медик. Причем в его арсенале были не только отечественные средства, но и их зарубежные аналоги.

На мою критику он сказал: «Другие принимают гораздо больше». «Господи, — подумал я, — Сколько же принимают те, если «шадящие дозы» моего героя превосходили допустимые в четыре — шесть раз?».

При обследовании выяснилось, что детородная способность титана утрачена. Произошли значительные изменения и в сексуальной сфере. Имевшиеся расстройства были лишь первыми явными признаками потери половой силы. Произошла так называемая медикаментозная кастрация. Организм моего пациента потерял способность вырабатывать свои половые гормоны. Он жил только за счет поступления их извне.

Нет, я вовсе не против атлетической гимнастики. Напротив: я — за. Но она должна служить здоровью людей. Однако заслуживающие уважения занятия по совершенствованию своего тела при употреблении стимуляторов оборачиваются трагедией.

Предвижу возражение «с места»: сгущает, мол, лекарь краски. Мол, применение стимулирующих препаратов распространено не так широко, да и влияние не так уж пагубно. К сожалению, практика убеждает, что это не так. Применение анаболиков и витаминов ради роста мышц, но влияющих на гормональный баланс, в группах атлетической гимнастики весьма распространено. Качают ребята силу не за счет собственных возможностей, а с помощью лекарств. Я тоже за силу, но за силу собственную, чистую от всех стимуляторов.

**А. КАБАНОВ,**  
врач-сексопатолог.

ВОЛГОГРАД.

## ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ

### ЗАБЛУДИЛИСЬ? ПОСМОТРИТЕ ВОКРУГ

Челябинские туристы делятся опытом борьбы с обстоятельствами, в которых может оказаться любой путешественник. Сегодня рассказ о том, как без компаса и карты определить стороны света заблудившемуся путнику.

Заплутав в лесу и потеряв ориентировку, отчаиваться не стоит. Найти дорогу поможет сама природа. Посмотрите внимательно вокруг. Кора деревьев с северной стороны гуще, покрыта мхом и лишайником. Точно так же мох и лишайник располагаются на камнях, скалах, степах старых деревянных домов. В сырую погоду на северной стороне ствола дерева образуется мокрая темная полесь (особенно хорошо это заметно у сосны). У берез с южной стороны кора обычно светлее и эластичнее.

Весной травяной покров гуще на южных окраинах полей и склонах оврагов, прогреваемых солнцем. В жаркое лето наоборот — на северных, затененных.

На северных склонах выпавшая роса сохраняется дольше. Грибы в сухую погоду чаще попадают с северной стороны деревьев, кустов, пней, где более прохладно и влажно.

Муравейники, как правило, с севера защищены кочкой, пнем, деревом, а южная их сторона всегда более пологая. Норки животных почти всегда строятся к югу от больших камней и деревьев. Весной стаи перелетных птиц направляются на север, осенью — на юг.

В высокогорье сосна, дуб растут на южных склонах, а ель, пихта — на северных. Леса и дуга по южным склонам поднимаются выше, чем по северным.

**А. ИЛЬЧЕВ.**

ЧЕЛЯБИНСК.

**Валерий БРУМЕЛЬ:**

## ПРЫЖКИ ВВЕРХ И...ВНИЗ

Не знаю уж, когда это началось, но прочно сидит в нашем сознании этот стереотип: если известный спортсмен после ухода из спорта становится тренером или физкультурным работником, общественное мнение однозначно: жизнь удалась. Со всеми вытекающими эпитетами — «остался верен спорту до конца», «передает свой богатый опыт молодежи» и т. д. и т. п.

Прощаем мы, если спортсмен становится писателем, ученым, преподавателем в вузе или, на худой конец, журналистом, как Юрий Власов, Аркадий Воробьев, Евгений Майоров. А если он просто таксист, как знаменитый эстонский баскетболист Яак Липсо? Есть в этом что-то зазорное? Конечно, нет. Но признать это мешает все тот же стереотип.

Да, было бы прекрасно, если бы все тренеры работали тренерами, инженеры — инженерами, врачи — врачами... Но всем известно, что жизнь прожить — не поле перейти.

Хватило сложностей и в судьбе нашего сегодняшнего собеседника — Валерия Брумеля, человека, чье имя до сих пор окутано легендами и вокруг которого, что греха таить, до сих пор ходят разного рода слухи и нелепицы.

Он действительно легендарный спортсмен — олимпийский чемпион 1964 года, серебряный призер Олимпийских игр 1960 года, чемпион Европы, шестикратный рекордсмен мира, единственный за всю историю спорта атлет, которого трижды подряд — в 1961—1963 годах — признавали лучшим спортсменом мира. А кто Брумель сегодня? С этого вопроса началась наша беседа. Ответ оказался неожиданным:

— Сейчас пенсионер. А до этого был безработным.

— Неужели ничего подходящего не предлагали?

— Нет, почему же. Предложений, особенно в первое время после завершения спортивной карьеры, было хоть отбавляй. Просто сам не хотел.

— Объясните, пожалуйста, поподробнее, а то может сложиться впе-

чатление, что вы были, извините, просто тунеядцем...

— Постараюсь, но нам придется вернуться к середине шестидесятых годов — история давняя и, наверное, памятная многим...

Я из спорта ушел не по своей воле, точнее говоря, не так, как предполагал. Это произошло совершенно неожиданно. Тяжелейшая транспортная авария — и в одну секунду из двадцатипятилетнего рекордсмена и чемпиона, полного здоровья и надежд, я превратился почти в калеку. Несколько лет прошло в операциях — их было более тридцати, — пока знаменитый хирург Гавриил Абрамович Илизаров не «возвратил» мне ногу. Кстати, именно на больничной койке и окончил институт физкультуры.

Трудно вспомнить об этом, но коль уж договорились быть откровенными... Кем я был до аварии? Кумиром, героем, «космическим» прыгуном и так далее. Меня награждали орденами и медалями, в двадцать лет избрали членом ЦК ВЛКСМ, из меня лепили «пример для подражания молодежи». А на самом деле был простым парнем, который умел в жизни разве что здорово прыгать в высоту и самозабвенно тренироваться. А слава — она штука опасная.

Большинство меня, естественно, психического отрезвила. Но отрезвление далось нелегко, прежде всего в психологическом плане. Когда ты «на коне», вокруг тебя множество знакомых и все они тебе кажутся близкими друзьями. А после травмы вдруг все «товарищи» обо мне напрочь забыли.

Жалеть о них, конечно, не стоит. Но это я понимаю сейчас. А тогда... Короче, их место заняли утешители, которые все чаще протягивали мне стаканы с водкой. А в таком состоянии очень тяжело, поверьте, не послушать «доброего» совета и не решить всех проблем одним махом. Хотя бы на один вечер. Грешен, но что было, то было...

Помощь пришла неожиданно: Агентство печати «Новости» предложило мне написать книгу «Над планкой есть высота». Эта идея меня растормошила, вывела из состояния депрессии. В работе над книгой мне очень помогали доброжелательные редакторы: они на своем опыте знали цену нелегкого журналистского и писательского хлеба. И книга увидела свет.

К тому времени я понял, что тренера из меня не выйдет — не тот склад характера. И функционером, даже спортивным, быть не могу — сидеть и перебирать целый день бумаги, в которых ничего не смыслишь, не по мне, а организаторскими способностями судьба не наградила. Так что чужого места занимать не хотелось.

Я решил попробовать себя на литературном поприще. Естественно, предложить свои услуги в качестве штатного работника какой-нибудь редакции или издательству у меня не хватило смелости, но засесть за новую книгу... А почему бы и нет? Тем более что мне согласился помочь профессиональный драматург и кинорежиссер А. Лапшин. Книгу мы назвали «Высота». Второй удачный опыт полностью утвердил меня в желании серьезно заняться литературным творчеством. Затем были новые книги, роман, пьеса, киносценарий...

— Писательский труд — дело долгое: пока напишешь, пока выйдет книга, немало воды утечет. А жили-то на что?

— Мне пошел навстречу Спорткомитет: учитывая прошлые заслуги, он счел возможным до 1976 года платить мне стипендию члена сборной.

— А сейчас?

— С прошлого года Госкомспорт СССР выплачивает пенсию по инвалидности. А вот до этого двенадцать лет действительно был практически безработным, то есть не имел постоянного дохода. Правда, по линии обществ книголюбов и «Знание» я выступал во многих городах страны с лекциями, встречаясь с читателями, любителями спорта. Это приносило определенные деньги. Не слишком большие, но все же...

— Ну хорошо, а если бы ваш писательский опыт не оправдал надежд? Что тогда, чем бы занялись?

— Вопрос очень и очень сложный. Без куска хлеба, думаю, не остался бы.

— Но в тренеры все равно не пошли бы?

— Думаю, что нет. Не мое это дело, хоть образование и есть. Потому и не спешу обвинять бывших спортсменов, когда они, несмотря на дипломы институтов физкультуры, выбирают другой путь.

— А как вы относитесь к тому, что заслуженные мастера спорта работают в автосервисе или в торговле?

— Мне кажется, критерий должен быть один — честный труд и достойное поведение. Не их вина, что не умеем мы всех использовать. По себе знаю, не каждый может быть тренером, но ведь можно привлекать к другой работе в области спорта. Особенно сейчас, с развитием кооперации и хозрасчета. Вот на Западе умело используют имена и популярность чемпионов — рекламные агентства и фирмы буквально охотятся за звездами. А мы до сих пор почти не привлекаем наших знаменитостей

даже для рекламы и популяризации самого спорта.

Нечто подобное тому, что происходило со мной, пережил и другой наш экс-чемпион мира по прыжкам в высоту — Владимир Яценко. В 20 лет он ушел из спорта из-за травмы. Поменял несколько мест работы, но, видимо, как и я, ни на чем конкретном остановиться не смог. Правда, сейчас вроде бы у него все нормально. Но я говорю о времени, когда он оставался не у дел. А ведь Яценко можно и нужно было использовать для привлечения молодежи к спорту, особенно в Запорожье. Для этого многого и не требовалось: встречи спортсмена со школьниками, учащимися ПТУ, студентами. Но они не должны носить стихийного характера, какой зачастую имеют сейчас.

Настало, на мой взгляд, время создать при Госкомспорте СССР на принципах хозрасчета рекламный отдел. Привлечь знаменитых чемпионов и по-настоящему рекламировать спорт, соревнования, а может быть, и спортивную продукцию, инвентарь. Особенно это важно теперь, когда наши предприятия получили более свободный выход на международный рынок. А для бывших спортсменов, у которых нередко возникают материальные трудности, это был бы способ заработать на жизнь, принося спорту реальную пользу. Тогда, может, и не спешили бы они в мясной ряд или в грузчики.

Конечно, этим не решить всех проблем, как, впрочем, и пенсиями, о которых сейчас много говорят. Перед нашим спортивно-физкультурным движением стоит сегодня множество вопросов. Один из основных, к примеру — работа с подростками. Спортивных педагогов, работающих с детьми, нужно поощрять и материально, и морально. Это признали все. А что на деле? Почти ничего. За мои победы, например, никому из моих первых — и, считаю, самых главных — воспитателей так и не было присвоено звание заслуженного тренера. Да и сегодня особых сдвигов не заметно. Кстати, многие бывшие спортсмены и ушли из тренеров в грузчики не потому, что не могли работать, а потому, что устали. Устали от малообеспеченного существования.

Получилось, что многие из нас, прыгая вверх, на определенном участке жизненного пути как бы упали вниз. Кто-то ударился сильнее — и навсегда остался вне спорта. Жаль, но мы потеряли людей, которые могли приносить пользу спорту. И ведь продолжаем их терять еще и сегодня.

Валерий Николаевич надолго замолчал. Что ж, и нам есть над чем подумать.

### 3. ТАБАТАДЗЕ.

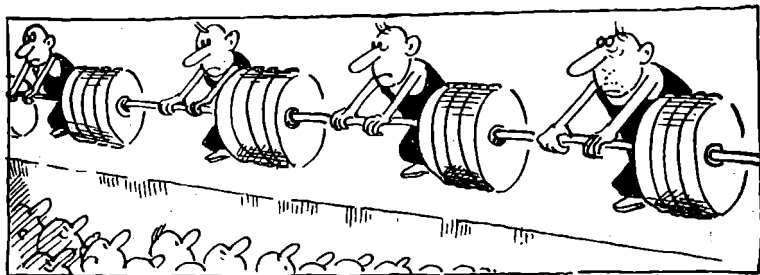


Рис. В. Левонюка.

ВЫСТРЕЛ ИЗ БИНОКЛЯ

# У САМОГО ФИНИША ЛОШАДЬ СКИНУЛА СЕДОКА

Опытный 49-летний жокей Гревил Старки был уверен в победе. Его лошадь за 140 метров до финиша опережала преследователей на три корпуса. И тут случилось необъяснимое. Жеребец Ил де Шипр резко рванулся влево и сбросил наездника. Такого со Старки не случалось ни в одном из 14 тысяч заездов, в которых он участвовал за 25 лет. Единственное, что он мог предположить, что лошадь ослепили фотовспышкой.

Больше года потребовалось на выяснение причин столь необычного происшествия летом 1988 года на скачках в британском городе Эстон. То, что выяснилось в результате расследования, сильно смахивает на детектив. К тому же в этом деле упоминается перуанская наркомафия, контрабанда кокаина, жульничество на скачках.

Английскому суду в конце концов было предъявлено уникальное изобретение, вокруг которого все и сконцентрировалось. На вид это обыкновенный бинокль. Однако если снять крышку линз, то вы не увидите увеличительных стекол. Вместо них на вас будет смотреть нечто похожее на сопло реактивного двигателя. Это мощные керамические ультразвуковые передатчики, снабженные усилителем. Дальность их «выстрела» — 17 метров. Выстрел совершенно не слышим для человека, но более чувствительное лошадиное ухо воспринимает его, подобно грохоту разорвавшейся петарды. Главное — точно навести «бинокль» на ухо бегущего животного, и лошадьотреагирует так же, как это делаем мы, когда из

мощных динамиков на нас обрушивается взг испорченного микрофона. «Оружие» не оставляет следов и не причиняет лошади никакого ущерба, кроме испуга.

Автор изобретения — торговец автомобилями Джеймс Лэминг создал уникальный «бинокль», как заявил его адвокат, чтобы помочь наркомафии «отмывать» свои деньги на скачках. Адвокат, однако, отрицал участие подзащитного в контрабанде кокаина. Ранее 49-летний самоучка Лэминг, в 15 лет бросивший школу, уже создавал подобное световое оружие, которое затем было запрещено британским правительством.

«Я внимательно слежу за техническим прогрессом, — заявил Лэминг суду. — Вся информация об ультразвуке я почерпнул из Британской энциклопедии, полное собрание которой стоит у меня дома».

Трудно подсчитать, какую сумму изобретатель намеревался получить за свой «бинокль». Он и во второй раз собиравший его «применить», однако уже утром того же дня был арестован полицией.

Сам Лэминг и его адвокаты намеревались представить дело так, будто он «просто выполнял договор с панимателем», а не прямо способствовал процветанию «кокаиновых дел», ибо обвинение в наркобизнесе куда посерьезнее.

Данные ни показания, а также фотографии, сделанные во время испытаний, были предложены адвокатами Лэминга суду. Но вышеописанный эксперимент не облегчил участи «изобретателя». Присяжные подтвердили, что он виновен в причастности к наркобизнесу.

*БОЙЦЫ ВСПОМИНАЮТ МИНУВШИЕ ДНИ*

## СТАРЫЙ, СТАРЫЙ „СУХОЙ ЛИСТ“

Читатели старшего и среднего поколений прекрасно помнят Валерия Лобановского той поры, когда он выходил на футбольное поле в роли левого крайнего киевского «Динамо», а затем и других команд высшей лиги. И что интересно: все, как один, вспоминают его знаменитый «сухой лист», которым он пользовался при подаче угловых ударов, что и принесло ему в те годы большую известность. Побеседовать на эту тему с главным тренером киевского «Динамо» и сборной Советского Союза мы и попросили нашего корреспондента.

— Итак, «сухой лист» Лобановского...

— Ну, «сухой лист» Лобановского — это слишком сильно сказано. Ведь это не мое изобретение, а давно известный, я бы даже сказал, общезвестный технический прием работы с мячом, получивший широкую практику после выступлений бразильцев на чемпионате мира 1958 года. Конечно, не очень многие футболисты досконально владеют им и не так уж часто к нему прибегают, но это уж от них зависит. В мое время в киевском «Динамо» умел, например, таким ударом подавать угловые, но не с левого, а с правого фланга, Юрий Граматикоуло. Помнится, в каком-то международном матче он прямо с углового даже гол забил, совершенно обескуражив этим соперников. Так что я не был оригинален.

Иное дело, что я это делал постоянно, ибо считал и продолжаю считать «сухой лист» очень действенным приемом, создающим дополнительные трудности соперникам при

защите ворот и, в свою очередь, дающим дополнительные шансы атакующей команде для их взятия. При обычной навесной подаче вратарь и защитники успевают все же заранее хотя бы приблизительно определить, куда полетит мяч, и часто встречают его во всеоружии. При «сухом же листе» мяч, набрав обороты, летит поначалу в одном направлении, а затем неожиданно резко меняет траекторию своего полета, и это чаще всего застает врасплох обороняющихся.

— А тот, кто подает угловой, и его партнеры знают, куда полетит мяч?

— Конечно. Но это умение простое. Дается оно опытным путем, ценой постоянной тренировки. Путь мяча, момент изменения траектории его полета зависят от длины разбега, от угла, под которым к мячу бежит игрок, силы удара... Это очень важно, чтобы удар был сильным, ведь именно от его мощи зависит стремительность полета мяча, не оставляющая соперникам времени для определения пункта, в котором он изменит свое направление. В моем архиве до сих пор хранится письмо одного болельщика-математика, который теоретически обосновал и разработал с помощью формул этот самый «сухой лист».

— Если я вас правильно понял, ваши партнеры заранее определяли, куда полетит мяч?

— Да. По разбегу и по углу, под которым я начинал разбег, они заранее знали, куда я буду направлять мяч — на дальнюю или ближнюю штангу, а может быть, и в центр. Знали они так же, на какой при-

мерно высоте мяч зависнет над площадью ворот.

— А соперники?

— Они тоже, конечно, догадывались, но я-то мог в последний момент в зависимости от того, как они расположились в штрафной площади, что-то изменить. Поэтому при моих угловых соперники выставляли на линию своих ворот дополнительно одного-двух игроков. Это, разумеется, помогало им в какой-то мере, но не всегда. Особенно, когда мы взаимодействовали с Олегом Базилевичем. Он был большой мастер игры головой.

— А удавалось вам забивать голы непосредственно с углового?

— И такое бывало. Раз десять, по-моему...

— И много приходилось тренировать этот самый «сухой лист»?

— Очень много. Без постоянных занятий невозможно достичь высокой полезности этого приема. После обычной командной тренировки я подавал не менее ста угловых...

— Неужели ста?

— Не менее. Часто я работал с партнером, тем же Базилевичем, но и в одиночку трудился до седьмого пота.

— А вот теперь в киевском «Динамо» вроде бы никто не прибегает к «сухому листу» при подаче угловых?

— Почему же?.. Так уместно давать угловые, например, Геннадий Литовченко. Он, кстати, в начале минувшего сезона именно с углового провел гол тбилисцам. С правого фланга это умеет делать Василий Рац. Помнится, в 1985 году он воронежскому «Факелу» гол прямо с углового забил. Иное дело, что к «сухому листу» наши игроки прибегают не так уж часто, как в мои времена. Но это, видимо, оттого, что защитники тоже не дремали и легче находят теперь «противоядие» от таких подач.

А вообще-то ничего сепсаационного или загадочного в подаче углового «сухим листом» нет. Это такой же игровой прием, как, скажем, вбрасывание мяча из-за боковой линии прямо в штрафную площадь под удар партнерам. Или подача штрафного с подрезкой через оборонительную стенку с той же целью, что великолепно делал Мишель Платини. Или, скажем, непосредственный удар по воротам со штрафного, призванным мастером которого был в свое время наш Виктор Серебряников. Качественное исполнение всех этих приемов прямо зависит от количества пролитого на тренировках пота. Но об этом, к сожалению, современные футболисты подчас и думать не хотят.

**Г. БОРИСОВ.**

КИЕВ.

## ОРАТЬ НЕ СЛЕДУЕТ

В нашем городе есть команда «Луч». В одной из календарных встреч ее тренер руководил игрой с помощью мегафона. Разрешается ли это, а если нет, то как должен поступить судья?

**К. МОЛЧАНКИН.**

ВЛАДИВОСТОК.

На этот вопрос мы попросили ответить судью международной категории Н. Латышева.

— О таком случае слышу впервые. Естественно, руководить официальной игрой своей команды с помощью мегафона нельзя. Если такое происходит, судья должен дожидаться остановки игры и предупредить тренера о неправомерности его действий. В случае если тренер и после этого продолжает вешать через мегафон, судья удаляет его со скамейки запасных и делает об этом запись в протоколе.

*ОСТРЫЕ УГЛЫ КРУГЛОГО МЯЧА*

# НЕ ТАК УЖ СВЯТЫ НАШИ СУДЬИ

«Коррупция, взяточничество имеют давние корни в нашем футболе. И судьи здесь не исключение. Предлагаемые взятки исчисляются тысячами рублей. Когда судил в первой лиге, желающих «дать на лапу» было хоть отбавляй». Эти смелые слова принадлежат работнику Управления футбола и хоккея Госкомспорта СССР судье международной категории Сергею Хусанову. Опубликованы они «Строительной газетой», где под заголовком «Лимузин за два очка» появилось интервью Хусанова.

Откровения арбитра, да еще ответственного секретаря Всесоюзной коллегии судей, были подобны взрыву. Если раньше о делах судебных шептались по углам, то теперь заговорили во весь голос. Естественно, не могла остаться в стороне и Федерация футбола СССР, ведь задета была и ее честь. Президиум, спустя несколько дней, занялся обсуждением сенсационного интервью и положением дел в судебском корпусе. Но еще быстрее отреагировала на интервью судебская коллегия (ВКС). Ее председатель Алексей Спириин тут же довел до сведения федерации, что в интервью были затронуты только личные вопросы, имевшие место в практике т. Хусанова, и что они-де были обобщены и представлены как система журналистом.

На том же заседании президиума Федерации футбола, правда, заместитель председателя Николай Ряшенцев задолбасил Хусанову прямой вопрос: «Согласен ли он с тем, что напечатала газета? Визировал ли он

текст интервью?» Ответ был коротким и быстрым: «Да!».

Как вы понимаете, президиум ВКС не мог не заслушать еще раз вопрос «Об интервью тов. Хусанова С. Г. в «Строительной газете». Но примечательно, что с информацией на эту тему выступил... сам Хусанов. Его «доклад» полностью соответствовал написанной ранее объяснительной записке. Абзац из нее, раскрывающий позицию С. Хусанова, я привожу полностью:

«Корреспондент «Строительной газеты» А. Матвеев создал дешевую сенсацию, используя мое доверие и имя. Не снимая с себя ответственности за доверчивость журналисту А. Матвееву, буквально умолявшему меня перед моим экстренным вылетом в Сумгаит подписать текст интервью и обещавшему подготовить публикацию с учетом моих замечаний, считаю своим долгом официально заявить, что интервью под тенденциозным заголовком «Лимузин за два очка», опубликованное в «Строительной газете», не соответствует моим мыслям и высказываниям, а является выражением личных суждений корреспондента А. Матвеева».

Знакомство с протоколом заседания президиума ВКС не могло не огорчить. Члены футбольного «Верховного суда» не проявили высокой активности в попытках выявить истину: когда же С. Хусанов говорил правду, а когда изворачивался. «Хусанов очернил всех без исключения арбитров», — заявил В. Липатов. «Так не бывает, что все плохи, один хороший», — сказал Э. Шкловский. «Все, что заявил Хусанов,



недоказуемо», — эти слова принадлежат Н. Латышеву. Только А. Табаков нашел в себе мужество заявить: «Пройдет лет 15—20, и все будут говорить о том, как прав был Хусанов».

И на этот раз большинство взяло верх. В результате появилась резолюция, подготовленная председателем ВКС А. Спириным. Она достойна того, чтобы привести ее полностью:

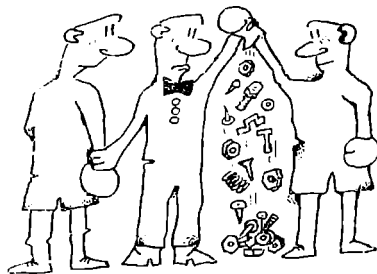
«1. Признать, что в статье правильно отмечаются случаи замены назначенных судей, которые проводятся работниками Управления футбола и хоккея по просьбе некоторых команд.

2. Принять во внимание извинения С. Хусанова перед членами президиума ВКС и преподавателями судейских сборов по обвинению во взяточничестве и их дискриминации. Поручить С. Хусанову подготовить ответ в центральную печать по опровержению неподтвержденных фактов, изложенных в интервью на основе единичного случая, имевшего место с Хусановым на учебном сборе судей».

Вот вам и оценка всей этой истории. Нет, не захотела судейская коллегия заметить множество случаев, «имевших место с Хусановым».

Ведь он в интервью рассказывал и о том, что в Ереване «известные лица» предлагали ему «Жигули» за два очка, и о том, что на учебных сборах молодой арбитр «совал» ему деньги, чтобы пробиться «в люди». А еще раньше, в «годы молодые», он познакомился с желающими «дать ему на лапу». Вот вам и единичный случай...

Впрочем, я понимаю позицию ВКС, которой не хотелось широкого обсуждения своих проблем. Их ведь немало. Скажем, в начале этого года ВКС определила 17 самых опытных и квалифицированных арбитров, которым предстояло обслужить 204 матча из тех 249, что предусматривались календарем высшей лиги и Кубка страны. К концу года 11 из них оказались в числе проштрафившихся, причем трое из них входили в четверку самых авторитетных. Вот список тех, кто, обслуживая высшую лигу, получил низкие оценки: Т. Безубяк, В. Бутенко, А. Горин, А. Кириллов, Р. Кулиев, Н. Левников, В. Медведский, Ю. Миласкас, А. Попов, Р. Рагимов, Г. Селпашвили, А. Спирин, И. Тимошенко, С. Хусанов, В. Чехов. К ним еще надо добавить В. Жука, испортившего финальный матч Кубка СССР.



БЕЗ СЛОВА

Рис. С. Кондратьева и  
А. Садового.

Увы, при всем желании не заметишь крупных сдвигов в лучшую сторону в системе подготовки судейских кадров, их выдвижения. Что ж удивляться тому, что некоторые молодые арбитры стремятся с помощью различных ухищрений пробиться в разряд грандов. Беда заключается и в том, что у ВКС слабые связи с местными федерациями футбола и судейскими коллегиями, а это приводит к перекосам, о которых во весь голос вещает местная пресса. Тюменский журналист Т. Александров заметил, скажем, на финише сезона, что «из 19 матчей, сыгранных к тому времени латинхугами в гостях, лишь в семи судейство было доверено не московским арбитрам».

А разве мало пареканий вызывает система определения десятки лучших судей, из которой затем определяется «счастливая семерка», члены которой получают возможность судить международные встречи. Многие арбитры считают, что судьям, работающим в Управлении футбола и хоккея Госкомспорта СССР, либо занимающим высокие посты в президиуме ВКС, значительно легче добывать высокие оценки за качество судейства. Если кто из них и получит «2», то это значит, что хуже отсудить нельзя.

Хорошо, сезон кончился, и на время поутихнут пересуды. Но, наверное, надо бы не жить, опасаясь этих пересудов, а предпринять такие шаги, которые начисто их исключили бы из нашей и без того сложной футбольной жизни. Подумать бы об этом в межсезонье арбитрам.

**Алексей ЛЕОНТЬЕВ,**  
мастер спорта.

Р. С. Как стало известно, президиум Всесоюзной коллегии судей за ошибки, допущенные в судействе в нынешнем году, и в частности в матчах переходного турнира «Нефтяник» (Фергана) — «Динамо» (Сухуми), отстранил С. Хусанова на два месяца от обслуживания матчей высшей лиги в календаре нового года.

## БУДЬ СЧАСТЛИВ, ДИЕГО!

Поклонники великолепного аргентинского футболиста **Диего Марадоны**, а вернее — его поклонницы, которым несть числа, уже устали, наверное, спорить о том, когда и, самое главное, на ком женится их кумир.

И вот наконец всем этим спорам положен конец. А положил его сам 29-летний Диего, отпраздновавший в Буэнос-Айресе свою свадьбу с 29-летней же Клаудией Вильяфане. После их бракосочетания состоялся грандиозный прием, на который получили приглашение полторы тысячи человек. Среди почетных гостей новобрачных был президент Аргентины Карлос Менем, сам в прошлом неплохой футболист, который и поныне сохранил любовь к этой игре: недавно Менем и Марадона приняли участие в благотворительном матче. Прилетели в Буэнос-Айрес, чтобы поздравить своего товарища, и шесть игроков итальянского клуба «Наполи», за который выступает сейчас Диего.

Как подсчитали некоторые досужные «экономисты», все свадебные расходы составили для Марадоны 2 миллиона долларов.

Всех, конечно же, интересует, кто она — счастливая избранница «Мощарта футбола», как окрестили Диего латиноамериканские спортивные журналисты. Как мы уже сказали, Клаудиа — ровесница своего мужа. Знакомы они уже 12 лет, так что чувства свои проверить времени у молодоженов было предостаточно. Ну, а дополнительную крепость и нерушимость этому союзу придают... две дочери Диего и Клаудии — Дайама Нереза и Джанина Динора. Наверняка обе девочки тоже рады, что их родители узаконили в конце концов свои отношения.



ПЕЛЕ:

# ЗАЙМУСЬ-КА Я ПОЛИТИКОЙ

«Футбол не должен почивать на лаврах — ведь и другие виды спорта увлекают людей. Именно поэтому я выступал за то, чтобы провести чемпионат мира по футболу 1984 года в Соединенных Штатах, считая, что это поднимет популярность футбола и в Северной Америке», — сказал приехавший в Буэнос-Айрес знаменитый Пеле, которого до сих пор называют «королем футбола».

В беседах с местным журналистом Пеле охотно говорил о футболе. Он отметил, что вряд ли сегодня стоит ожидать неожиданностей в этом виде спорта. На итальянском чемпионате мира, по его мнению, будет преобладать оборонительная тактика. Ибо, считает он, игрокам не будет хватать пространства в средней части поля, что сделает некоторые игры более скучными, чем на последнем, мексиканском чемпионате.

Латиноамериканцам, которых он по-прежнему считает сильнейшими в мире футболистами, подчеркнул Пеле, нужно менять в футболе образ мышления, ибо уже не стоит полагать, что техника решает все... «Раньше, — сказал Пеле, — мы говорили, что Латинская Америка в футболе на 100 лет опережает такие регионы, как Африка и Азия. Сейчас дела обстоят далеко не так. Арабские Эмираты выиграли в своей группе отборочный турнир чемпионата мира. Футболисты Нигерии — чемпионы мира среди юношей моложе 16 лет. Саудовская Аравия

обыграла шотландцев на последнем чемпионате среди юношей». «Запомните, — добавил Пеле, — что я говорю. Скоро мы увидим много нового в африканском и азиатском футболе...».

«Бразильская сборная готовится неплохо, — отметил Пеле. — Хорошо зарекомендовал себя новый старший тренер Себастиано Лазарони. Он начал работать в сборной практически инкогнито — прпехал из Саудовской Аравии, где неплохо потрудился. Сейчас в Бразилии он сформировал сильную команду из молодежи, хотя на первых порах вызвал на себя волну критики, однако теперь он успешно справляется со своей задачей. Сегодня его сборная может на равных бороться со всеми лидерами мирового футбола».

Свое будущее Пеле видит в политической деятельности. «Возможно, лет через пять я всерьез займусь политикой», — говорит он.

Пеле 49 лет. Родился он в местечке Трес-Кораспоне в бразильском штате Минас-Жерайс. Его стаж игры в известных бразильских командах составляет 20 лет. За это время забил 1281 мяч, ставился чемпионом мира.



## ПОЙМАЛ НА ЛЕТУ ПОГИБАЮЩИХ

Водителя грузовика Бена Уинстона из североамериканского города Куинси признали суперменом года. И вовсе не за его физические данные: его рост — 190 см, вес — 124 кг, а за решительность и ловкость. Он сумел поймать на лету мужа и жену, выпрыгнувших с четвертого этажа горящего дома.



ЗАЯВЛЕНИЕ КОМИССАРА ПОЛИЦИИ

# Если дело дойдет до рукопашной...

Безопасность на стадионах: терапия или хирургия? Журнал «Шпигель» (Гамбург) рассматривает эту проблему.

Едва успели отшуметь финальные баталии чемпионата Европы, как директор штутгартской полиции Гюнтер Ратгеб сел за письменный стол и изложил свой опыт общения со сложной публикой — футбольными фанатами. Памятная записка Ратгеба заняла 11 машинописных страниц. Адресован был документ тогдашнему генеральному секретарю УЕФА Хансу Бангертеру и содержал рекомендации относительно того, как следует обеспечивать безопасность во время футбольных матчей.

Похвалив в целом стратегию постоянного полицейского присутствия, Ратгеб, которого всегда считали сторонником жесткой линии, пришел к довольно неожиданным выводам. В частности, он указал, что слежка за наиболее агрессивными группировками болельщиков, осуществлявшаяся в штутгартском палаточном лагере, оказалась малоэффективной с точки зрения предотвращения актов насилия. Из анализа событий директор штутгартской полиции заключает, что организаторы подобных крупных футбольных мероприятий в будущем должны непременно включать в каталог мер безопасности также и программы профилактики правонарушений, совершаемых наиболее воинственными болельщиками.

Следующее крупное футбольное событие уже не за горами — в Италии стартует очередной чемпионат мира. Как считают многие наблюдатели, он может превратиться в се-

рию форменных сражений между полицией и футбольными фанатами.

Однако организаторы первенства ведут себя так, словно штутгартского опыта вообще не существует. О каких-либо терапевтических мероприятиях в области правопорядка нет и речи: итальянцы целиком и полностью сконцентрировали внимание на технической стороне подготовки чемпионата. В инструкции по безопасности на стадионах с педагогичной точностью предписывается минимальная нагрузка, которую должны выдерживать стальные ограждения на стадионах, — 80 килограммов. Требуется, чтобы стены не имели выступов, а в каждом секторе должны быть установлены скрытые телемониторы для контроля за поведением болельщиков. Сообщается также, что агенты полиции будут тайно следить за агрессивными группами, получая информацию от соответствующих служб других стран.

Уже определены и наиболее вероятные места будущих столкновений. Как известно, в начале сентября около тысячи английских болельщиков спровоцировали драки после международного матча в Стокгольме. Исходя из этого «опыта», Гвидо Тоньоли, официальный представитель ФИФА, обещает, что во время чемпионата мира все британские фанаты будут изолированы на Сардинии. Это решение, однако, не вызывает особых восторгов у местных жителей. Сардинские политики возмущаются, что остров продолжает играть роль «специальной мусорной свалки»: в прежние времена итальянские власти ссылали на Сардинию

всех, кто вступал в конфликт с законом. Единственный человек, приветствующий данное решение, — это председатель местного организационного комитета по проведению на острове матчей чемпионата мира, который bravо заверяет своих земляков: «Если дело дойдет до рукопашной, мы в куски разорвем этих англичан».

Но сегодня проблема заключается не только в британских болельщиках. Недавно в Роттердаме обезумевшие местные фанаты убили человека, а футбольное побоище в Бангладеш обернулось сотней раненых. В Афинах суд приговорил десять хулиганов из Уэльса к 16 месяцам тюрьмы каждого, 65 дебоширов были арестованы в Гамбурге и Антверпене, а в СССР в одном узбекском городе только предупредительные выстрелы милиционеров остановили обезумевшую толпу болельщиков.

Вспышки футбольного насилия происходят и в Италии. Например, в Вероне перед матчем полицейские конфисковали у хулиганов девять бутылок с зажигательной смесью. Итоги последних трех лет на Апеннинских малоутешительны: двое убитых, 1226 раненых, 600 арестованных.

Ратгеб утверждает, что к проблеме футбольного хулиганства нужно подходить дифференцированно. Но эта концепция не встречает понимания в Италии. Здесь может повториться та же ситуация, что имела место в Штутгарте, когда усиленные полицейские наряды на стадионах обошлись западно-германским налогоплательщикам по 1,5 миллиона марок за каждый матч, но организаторы чемпионата отказывались нести какую-либо ответственность за безопасность в самом городе. «То, что происходит в километре от стадиона, нас уже не касается», — говорит Тоньони.

Хотя, как предполагается, стоимость чемпионата мира в Италии составит в пересчете 14 миллиардов западногерманских марок, организаторы не планируют создания палаточных лагерей для болельщиков. Бо-

лее того, оргкомитет отказывается от помощи общественных групп. Например, в Штутгарте местная федерация молодежного спорта построила на свои деньги палаточный лагерь, затратив 70 тысяч марок. Федеральная ассоциация по работе с футбольными болельщиками, созданная недавно в ФРГ, предложила свою помощь итальянцам, но эта инициатива пока остается без ответа.

Гамбургский союз «Спорт и молодежь» разработал специальный проект, заключающийся в том, чтобы во время чемпионата мира разместить в одном палаточном лагере традиционно враждующих между собой гамбургских и бременских болельщиков. Как считают авторы проекта, эта педагогическая акция окажет благотворное воздействие на футбольные будни в самой ФРГ. Для того, чтобы получить государственные субсидии, это мероприятие оформили как «учебно-ознакомительную практику для трудных подростков». Если два года назад власти и слышать ничего не желали о предоставлении финансовой помощи, то теперь они сами подсказали гамбуржцам наиболее оптимальный путь для преодоления бюрократических барьеров.

Горький опыт проведения чемпионата Европы в Штутгарте многому научил и функционеров футбольного союза ФРГ. Даже его президент Герман Нойбергер, который до чемпионата Европы выступал как ярый сторонник жесткой линии в отношении футбольных хулиганов («Их могут научить только дубинки», — говорил он раньше), теперь проявляет заинтересованность в профилактических мерах. Ныне футбольный союз официально заявляет, что специальные проекты по работе с трудными подростками являются самым эффективным средством, тогда как прежде многие клубы встречали подобные программы «в штыки».

УБИИЦЫ СВОДЯТ СЧЕТЫ

## ШЕСТЬ ПУЛЬ ДЛЯ АЛЬВАРО ОРТЕГИ

Человека этого уже нет в живых. Он был убит в самом центре колумбийского города Медельина. В той самой Медельине, где выстрелы и взрывы стали в последнее время обычным делом, так как местная кокаиновая мафия ведет самую настоящую войну с бросившим ей вызов правительство страны.

Итак, в жаркое воскресенье на центральном стадионе Медельины «Атанасио Жирардо» проходил весьма принципиальный футбольный матч национального первенства между двумя, пожалуй, сильнейшими клубами Колумбии — здешним «Индепендьенте» и «Америкой» из Кали. Игра завершилась нулевой ничьей, что перечеркнуло надежды «Индепендьенте» на выход в финал чемпионата. Так как перед этим он проиграл «Америке» — 1:6. Естественно, что такой исход пришлось не по сердцу трибунам. И частично их негодование было адресовано одному из боковых судей — Альваро Ортеге, который якобы излишне симпатизировал команде гостей. Но все обошлось без каких-либо инцидентов, и после финального свистка арбитра в поле Хесуса Диаса стадион довольно быстро опустел.

В свою гостиницу Диас и Ортега возвращались вместе. Шли пешком по вечерним улицам Медельины, вспоминали перипетии только что отуженного матча. У самого входа в отель из стоявшей поблизости шикарной японской машины им навстречу высочили двое. Один отодвинул Диаса локтем в сторону: «Отойди, тебя это пока не касается», а второй из пистолета шесть раз выстрелил в упор в Ортегу.

Автомобиль с убийцами уже скрылся из виду, а остолбеневший от ужаса Диас все никак не мог оторвать взгляд от окровавленного коллеги. Тот еще дышал, однако довести его живым до госпиталя не удалось...

Сейчас полиция ведет расследование причин гибели Альваро Ортеги, пытается в первую очередь установить, не является ли его убийство делом рук главарей организованной преступности. И хотя никто пока официально не взял на себя ответственность за те выстрелы, сама собой напрашивается версия о том, что без мафии тут не обошлось.

Строится эта версия вот на каких фактах. Шесть лет назад тогдашний министр юстиции Колумбии Родриго Лара Донилья во всеуслышание заявил о том, что некоторые медельинские «кокаинные бароны» вложили свои грязные деньги в футбольный бизнес. И привел в качестве примера именно клубы «Индепендьенте» и «Америка», хозяином которых, по его данным, является наркомафия. Год спустя после этого Донилья был застрелен двумя неизвестными. Знакомый почерк, не правда ли?

Два года назад футбольные арбитры Колумбии подверглись неслыханному до толе нажиму с целью заставить их влиять на исход матчей, судей запугивали, избивали... Как выяснилось, за всем этим тоже стояли могущественные синдикаты торговцев наркотиками.

Так что очень похоже, что и Альваро Ортега чем-то не угодил им. За что и получил шесть пуль.

**М. ИГОРЕВ.**

У РОКОВОЙ ЧЕРТЫ

# Жизнь и смерть Вернера Лауфера

Когда Барбара Лауфер познакомилась со своим будущим мужем, пишет журнал «Шпортс» (Гамбург), ему только-только исполнилось 17 лет. Это был стройный, симпатичный юноша.

Десять лет спустя Вернер Лауфер превратился в 105-килограммовую глыбу сплошных мышц. Таким его сделала не только огромная работа над собой, но и анаболики.

Лауфер не обращал внимания на советы врачей, которые предупреждали культуриста о возможных последствиях применения допинга. В ответ они слышали: «Прежде чем вознестись на небо, я хочу увидеть свой триумф».

Так и не дождавшись больших побед, Вернер Лауфер ушел из жизни. Он умер в возрасте 29 лет от многочисленных инфарктов. Профессор Йозеф Кройла, один из тех, кто давал Вернеру препараты, говорит: «С уверенностью можно утверждать, что смерть Лауфера приблизили анаболические стероиды. Раньше я считал возможным свободную их продажу, теперь не сомневался в обратном».

За месяц до смерти Вернер начал жаловаться на боли в грудной клетке. Он обратился к хирургу, считая, что повредил себе ребро во время тренировок. Но тот не смог найти какие-либо отклонения. Не помогли и обезболивающие уколы. Приходилось то и дело вызывать «скорую». Потом начались хождения из одной клиники в другую, где только разводили руками. Страдания Вернера продолжались. Но вот один из врачей сделал диагноз: пациент, видимо, перенес стрессовую ситуацию, ему нужен покой. С грудой таблеток снотворного Лауфер вернулся домой. Казалось, дело пошло на лад. Но вот однажды вечером Барбара, находившаяся на кухне, услышала крик. Когда она вбежала в комнату, муж успел только сказать, что останавливается сердце.

Вскрытие показало, что анаболики довели сопротивляемость организма до нуля. Но, как ни странно, даже после этого случая в студии, где занимался Вернер Лауфер, никто не отказался от стероидов.

## ПОДОЙДИ К УПАВШЕМУ

По-новому взглянуть на проблему футбольного судейства заставляет случай, который произошел в Англии во время матча чемпионата страны между клубами «Миллуолл» и «Арсенал». После столкновения с соперником полузащитник «Арсенала» Дэвид Рокастл упал на колени и замер в какой-то неестественной позе. Однако арбитр встречи Дэвид Экселл не обратил на это внимания, и игра продолжалась еще около полутора минут.

Лишь тогда не выдержавший врач

«Арсенала» подбежал к Рокастлу и обнаружил, что тот... чуть ли не при смерти. Оказалось, что от толчка язык футболиста попал ему в гортань, и тот едва не задохнулся. И только умелая врачебная помощь помогла избежать трагедии.

Эпизод с Рокастлом вызвал в футбольных кругах Англии взволнованную реакцию. Ведь судьи частенько, считая, что упавший на газон игрок симулирует травму, предпочитают проигнорировать его.

НЕПРЕДВЗЯТЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

## КАК ОТДЫХАЮТ АМЕРИКАНЦЫ

Тому, как работают американцы, посвящены многие исследования и публикации, авторы которых неизменно сходятся в одном — работают американцы с полной отдачей сил, получая за это не всегда справедливое, но и немалое вознаграждение. А как же отдыхает среднестатистический американец?

Ответ на этот вопрос можно получить в итогах опросов общественного мнения, на основании которых готовятся многочисленные справочники. Как единодушно указывают все справочники, подавляющее большинство американцев большую часть свободного от работы времени в будние дни посвящают спорту и просмотру программ телевидения, во многом удовлетворенные тем, что предлагают как ведущие, так и местные телекомпании страны.

Как показывает статистика, наиболее популярные зрелища, предпочитаемые американцами всех возрастов, — спортивные программы и передачи, посвященные в первую очередь столь любимому на континенте американскому футболу. Согласно подсчетам, проведенным специалистами информационного агентства ЮСИА, в часы трансляции футбольных матчей в рамках чемпионата США по этому виду спорта между профессиональными командами у экранов телевизоров сидят 50 процентов американских мужчин и 35 процентов женщин. Начала чемпионата, показывают результаты опросов общественного мнения, ежегодно ожидают 125 млн. американцев. И недаром внимательно изучающие спрос зрителей ведущие американские телекомпании в дни проведения футбольных матчей ограничивают по времени передачи вечерних выпусков новостей, чтобы многие миллионы телезрителей увидели прямую трансляцию ожидаемого ими интересного спортивного зрелища.

Вторым по важности, да и по времени досугом среднестатистического работающего американца уже длительное время является спорт, а в нашем понимании — физкультура. Согласно данным справочника, подготовленного Министерством торговли США, регулярно (2—3 раза в неделю) занимаются плаванием 75 млн. американцев в возрасте старше 18 лет, велосипедным спортом — 60 млн., рыбной ловлей — 56 млн., оздоровительной ходьбой и бегом — 49 млн., туризмом — 44 млн., бодлингом и софтболом — по 39 млн., атлетической гимнастикой — 37 млн., бейсболом — 28 млн., настольным теннисом — 26 млн., охотой — 24 млн., гольфом и теннисом — 21 млн., стрельбой — 19 млн. человек.

В этой связи плавательный бассейн с теннисным кортом — не обязательные, но желательные атрибуты покупаемых или арендуемых жилых домов, квартир в домах, объединенных в микрорайоны, принадлежащих общинам, в домах, построенных фирмами, предприятиями для своих рабочих, служащих. При этом в стоимость аренды жилого помещения автоматически входит плата нового жильца за использование им, допустим, принадлежащих компании спортивных сооружений, включающих, как правило, один или несколько плавательных бассейнов, теннисные корты, стадион для минн, а то и обычного футбола, несколько баскетбольных и волейбольных площадок. К услугам жителей конкретной общины, но уже в ограниченном ко-



личестве, — гимнастические и атлетические залы с саунами и душевыми, удобными раздевалками, буфетами. При новом строительстве микрорайонов, как правило, возводятся разные спортивные сооружения.

Однако нетрудно найти возможность заняться спортом и жителям старых районов. Опять же по телевидению, радио и в газетах ежедневно рекламируются приглашения частных спортивных клубов, где за соответствующую плату любой желающий может получить возможность недалеко от дома пользоваться атлетическими и гимнастическими залами, плавательным бассейном, кортом и так далее. Плата за использование этих спортивных сооружений, естественно, зависит от их оснащения, оборудования и всех предлагаемых дополнительных удобств.

Так, далеко не каждый американец может позволить себе выплачивать ежемесячно около тысячи долларов за членство в престижном яхт-или охотничьем клубе, членам которого организуются поездки в различные страны мира, чтобы поохотиться на редких зверей.

Однако практически любой работающий американец в состоянии заплатить 30—50 долларов за возможность заниматься полюбившимся ему видом спорта в достаточно хорошо оборудованных спортивных залах и бассейнах, правда, несколько меньшего размера, чем это предусмотрено стандартами для крупных занятий. Характерная черта американского спорта — даже в залах для атлетической гимнастики занимаются вместе и мужчины, и женщины, часто приводящие с собой своих детей, с малых лет приучая их к занятиям спортом.

Особенно спортивность американцев бросается в глаза в выходные дни. Их можно видеть не только на спортивных площадках около дома. Они отправляются в турпоходы на целый день, а то и на все выходные, делают пробеги на 10 и больше километров. На багажниках выезжающих за город машин — велосипеды,

сумки с клюшками для гольфа, надувные лодки, доски для виндсерфинга, лыжи — в зимнее время. Именно в такие дни наибольшее применение находят коллективные виды спорта, которые собирают и членов семьи, и родственников, и друзей.

Так, в один из выходных дней, с интересом наблюдав за игрой в гольф главы семейства, его жены, сына, дочери, мужа дочери и внука и подождав, когда стихнет оживленное обсуждение последнего спортивного «подвига» каждого из членов семьи, я попросил рассказать главу семьи — служащего одной из вашингтонских фирм Тома Брентона, как он проводит свои выходные дни.

— Всегда вместе с женой и детьми, — ответил он. — Обычно с утра все вместе бегаем, но немного. После завтрака забираем мячи и клюшки и едем в этот наш самый любимый парк вокруг озера Бурке, так как всем нам нравится его поле для гольфа. В гольф, как сами видите, играем всей «командой» часа три, а потом берем напрокат велосипеды (5 долларов за день) и объезжаем все озеро (около 10 км). Как проголодаемся — поедим. Здесь есть закусьные, но предпочитаем на обед то, что взяли из дома.

Действительно, вокруг озера в самых живописных местах оборудованы специальные уютные места отдыха, где стационарно установлены жаровни, напоминающие наши мангалы, но с решеткой для подогрева сосисок, сарделек, цыплят и другой снеди, вкопанные в землю дубовые столы и скамьи, специальные мусоросборники.

— Но это — в субботу, — отметил новый знакомый. — Воскресенье мы посвящаем дому.

С. ЛУНЕВ.

ВАШИНГТОН.



## ДВОРЦОВАЯ ХРОНИКА

ПРОБЕЖИМСЯ  
ВМЕСТЕ  
С ПРЕЗИДЕНТОМ

О спортивных увлечениях нынешнего хозяина Белого дома и его предшественников рассказывает американская газета «Ю-Эс-Эй» тудэй.

Когда-то Джордж Буш был отличным бейсболистом. Прошли годы, но любовь к спорту осталась прежней. Теперь основные спортивные привязанности Буша — охота, рыбная ловля, парусные гонки, бег трусцой, плавание, теннис и гольф.

В 1948 году будущий президент США был капитаном бейсбольной команды Йельского университета. Та команда добилась немалых успехов: она вышла в финал студенческих мировых серий, где, правда, уступила сборной университета Южной Калифорнии.

Любовь нового президента к спорту может оказать значительное влияние на развитие физической культу-

ры в Соединенных Штатах, хотя, как вы понимаете, пока это лишь предположение. Но уже теперь ясно одно: со времен Джеральда Форда ни один хозяин Белого дома не был столь увлеченным спортсменом.

Возможно, Джордж Буш — лучший бейсболист, ставший президентом. Тем не менее он не первый президент-бейсболист. Уильям Говард Тафт, несмотря на тучность, обожал эту игру и добился в ней определенных достижений. У других президентов были иные спортивные привязанности. К примеру, Ричард Никсон играл в гольф. Джеральд Форд вместе с семьей катался на горных лыжах в Вейле. Рональд Рейган отдавал предпочтение конному спорту.

Герберт Гувер каждое утро посвящал 30 минут упражнениям с мячом. Калвин Кулидж установил в Белом доме механическую лошадь. Теодор Рузвельт увлекался боксом — до тех пор, пока один из спарринг-партнеров не повредил ему сетчатку левого глаза. После этого он забросил бокс и стал приверженцем джигитсу. Кроме того, он был неплохим наездником, играл в поло, любил ходить в горные походы, занимался греблей и даже нырял в реку Потомак.

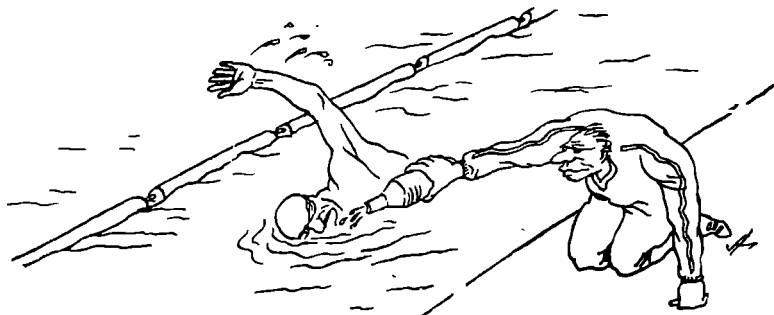


Рис. А. Гурского.

Энцо МАЙОРКА:

# НЕ СТАРАЙТЕСЬ ПОБЕДИТЬ МОРЕ

Не так давно известный итальянский спортсмен-ныряльщик Энцо Майорка, который до этого достиг глубины 101 метр, предпринял очередную попытку улучшить свой результат. Увы, рекорд не состоялся. Что же, соперничество с морем проиграно?

«Нет, — считает Майорка и добавляет, — 30 лет, которые я посвятил морским глубинам, стали для меня и моей семьи годами полнокровной, интересной жизни и дружбы с морем».

Да, Энцо и ранее неоднократно повторял, что его увлечение — это не борьба с морской стихией, а испытание самого себя в содружестве с ней. Именно поэтому его совсем не расстроила последняя неудача, которую он воспринял с присущим ему оптимизмом. То, что не смог сделать он, сделают, по его убеждению, другие. Майорка уверен в том, что спорт, которому он посвятил свою жизнь, не является уделом суперменов. Впрочем, это доказывают и две его дочери Патриция и Россана, прекрасно чувствующие себя один на один с морем. Россана, кстати, уже погружалась в водную пучину на 80 метров.

В 1960 году Майорка впервые надел резиновый костюм спортсмена-ныряльщика, решившись опуститься на глубину 45 метров. С тех пор он 18 раз улучшал свой рекорд. В районе родного города Сиракузы, что расположен на Сицилии, друзья Майорки во главе с его тренером Нуччо Ди Дато подготовили все необходимые условия к очередной попытке улучшить рекорд погружения в воду. В море был опущен трос, вдоль которого спортсмену предстоя-

ло достичь новой рекордной глубины, а там в 106 м от поверхности воды расположился аквалангист с баллоном, наполненным воздухом, который позднее должен был вынести Майорку на поверхность. До глубины 50 метров все шло хорошо. Однако затем возникли сложности. Майорка не смог осуществить проводимое с помощью дыхательных органов упражнение, которое позволяет компенсировать внешнее давление воды на барабанные перепонки ушей. Погружение было прервано...

К сожалению, это было, по-видимому, последняя попытка отважного 58-летнего ныряльщика установить еще один поражающий воображение рекорд.

— Я нашел тот классический гвоздь, на который повесил лапы подводника, — сказал Майорка. — Но у меня уже возникли две идеи, которые не дают покоя. Во-первых, я хотел бы пересечь по суше и под водой мифический маршрут Одиссея, и, во-вторых, я мечтаю открыть школу ныряльщиков, из которой должны выйти по крайней мере 5 женщин и 5 мужчин, способных опуститься на глубину до 100 м. Тем самым я хочу доказать, что 100 м — это не рекорд суперменов, а всего лишь уровень человеческих возможностей.

— Неужели так важно бить рекорды? — Поинтересовались у Энцо журналисты.

— Я бы сказал, что это заложено в самой натуре человека. Проникновение в неизведанное, стремление к новой цели...

— Что вы думаете по поводу возможности массового увлечения таким видом спорта?

— Я встречал много людей, особенно молодежь, занимающихся подвигами видами спорта, и потому хочу дать им мой совет: не старайтесь победить море, оно сильнее человека. Отнеситесь к нему по-дружески.

— Общеизвестна ваша любовь к морю, которому вы посвящали свою жизнь. О красоте моря вы пишете и в своих книгах. Что вы думаете, глядя на то, как оно меняется, увы, не к лучшему, подвергаясь загрязнению?

— Острую боль. Безнадежность. Цивилизация делает свое черное дело. Раньше на поверхности моря можно было увидеть только белую пену волн, сейчас — отходы промышленности. Я был крайне расстроен и возмущен, узнав об экологической катастрофе, происшедшей на Аляске. Но не думайте, что в Италии ситуация лучше. Поэтому я буду делать все возможное, чтобы помочь морю.

— И потому на недавних выборах вы были кандидатом от итальянских «зеленых»?..

— Я получил предложение быть кандидатом от этой партии. Но затем отказался баллотироваться, разочарованный происходившей в стане «зеленых» борьбой за парламентские кресла. Меня интересует природа. Политические амбиции не для меня. Я предпочитаю не сидеть в удобном кресле, а идти своей дорогой борьбы, надеясь на успех.

— Сейчас, расставаясь с любимым занятием, вы, наверное, чувствуете какую-то неудовлетворенность от последней неудачи?

— Напротив. Я достиг в жизни многого. У меня есть жена, дети, внуки, которых я люблю и которые делают меня счастливым. У меня есть, наконец, море, с которым я не собираюсь расставаться...

**В. КРУПЕНИН.**

**Шарль АЗНАВУР:**

## ОБОЖАЮ КОВАРСТВО

Все, кто видел на экране, эстрадной или театральной сцене выдающегося актера и шансонье Франции Шарля Азнавура, не могли не отметить удивительную свежесть, стремительность в движениях этого уже довольно немолодого человека.

— Я начал играть в теннис в 55 лет, — говорит артист. — Но заняться чем-нибудь красивым никогда не поздно. Когда специалисты увидели, как я отбиваю первые мячи, раздалась «ах»: «Ты обманываешь нас, наверняка играл в теннис и раньше».

Они не верили мне. Действительно, мой зрительский стаж был солидным. Еще с тех времен, когда жива была Эдит Пиаф. При ней атмосфера на эстраде была гораздо шумнее, чем сейчас, а отдыхать она отправлялась... на корт.

Что касается моей игры, то я обожаю коварные удары. Они спасают меня в матчах с более сильными соперниками — такое случается нередко. Могу играть на корте без усталости полтора часа. У меня есть рецепт приема трудных мячей: я просто не беру их, а жду следующего. Потеряв вначале, потом отыграешь — очень естественно, по-моему.

Но, по моим наблюдениям, большинство людей хочет непременно и все время побеждать. Да и спортивная публика порой бывает очень жестокой. Считает, что ее любимец должен быть таким сверхчеловеком. А ведь спортсмен может играть отлично лишь до поры до времени (в этом его большое различие с артистом). Артистическая публика гораздо преданнее своим кумирам. До их глубокой старости. Надеюсь дожить до нее. И, полагаю, не без помощи тенниса...

РИМ.

Роберт НЭШ:

## Дружу с ветром, обнимаю волну

Вот уже более десяти лет он — «король» прибойной волны. Он прыгнул на виндсерфере выше всех, еще когда ему было 13 лет, и с тех пор никто его не превзошел в этом виде спорта. Никто не взлетает на «доске под парусом» так высоко, никто не имеет столько титулов и призов, никто столько раз не побеждал. Одним словом, это Мастер виндсерфинга № 1. Зовут его Роберт Нэш, ему 25 лет, он живет на Оаху, одном из Гавайских островов. Представляет его американский журнал «Спортс иллюстриейтед».

Нэш: «Однажды, просто чтобы сфотографироваться, я пошел кататься на серфере ночью и подумал: а не предпочесть ли вообще ночные катания? У нас ночью в последнее время дует такой ветер, что невозможно уснуть. А наступает утро — и солнышко светит, и никакого ветра».

Жителю континента, конечно, покажется, что кататься на серфере во время ночного прилива — это ужасно. Но Роби и на фанборде (короткой доске) не боится никого и ничего. Не случайно он завоевывает все призы и кубки в этой разновидности виндсерфинга.

Что же такое, в сущности, фанборд?

В то время как классический виндсерфер имеет длину 3 метра 90 сантиметров, фанборд может быть короче — и 3 метра 60 сантиметров и 1 метр 75 сантиметров. Лучшие спортсмены, участвующие в борьбе за Кубок мира, привозят свои фанборды на грузовике — их, досок, несколько: для разных соревнований и

разных погодных условий. Меняются и парус, и мачта.

Соревнований — три вида: слалом, игра на волнах и регата, однако здесь не придерживаются олимпийского треугольника, соревнования проходят по произвольной трассе — с учетом того, чтобы дул боковой ветер и ветер в спину.

Нэш: «Своими успехами я обязан стечению нескольких обстоятельств. Прежде всего — это место, где я живу. Затем — материал для серфера, который я использую. Кроме того, мне очень помогают родители. Еще назову мое отношение к спорту, характер и физические данные».

Вот как примерно выглядит один день Нэша на берегу острова Оаху (время после полудня).

Ночью на Гавайские острова обрушилась буря, она покрыла снегом 4200-метровый вулкан Мауна-Кеа. Когда автомобиль Роберта остановился у залива, там уже было восемь конкурентов. Двое из них катались на волнах, остальные не решались войти в воду.

«Это то, что мне нужно», — сказал Нэш. Вернее, не сказал, а прокричал, потому что ветер был такой силы, что срывал очки. Нэш открыл дверцу «пикапа» и вытащил оттуда узкую пластмассовую доску, она была значительно короче трех метров и весила шесть килограммов.

«Надень непромоковый костюм, чтобы не промокнуть», — посоветовал кто-то. Роби махнул рукой.

Четыре молодых японца хотели покататься на виндсерфере, но предпочли остаться на берегу и с завистью смотрели, как Нэш под страшным ветром виртуозно сколь-

зил по волне, делал повороты, и порой его плечи почти касались воды. Доска под ним превратилась в послушную лодку. Вот она летит к берегу, но Нэш поворачивает парус, весь невероятно изгибается — в пояснице, в плечах, но ноги его словно приросли к доске. Вот он взлетает в воздух, переворачивается, устремляется вниз и вновь вылетает из бушующего океана почти отвесно.

А вот он выскальзывает на гребень волны, за которым трехметровый обрыв. Именно такая волна ему нужна! Вода быстро отходит, вокруг просторно — он делает в воздухе такие «закрутки», какие большинство смертных не в состоянии сделать и на гладкой водной поверхности.

Нэш: «Я никогда не тренируюсь. Но когда ветер благоприятствует, катаюсь на серфере, пока есть силы. В этом году в заливе Кайлуа целую неделю неистовствовала буря, скорость ветра достигала 70 км/час. В первый день я катался шесть часов, во второй — только четыре, а на третий я не чувствовал ни рук, ни ног».

Рик, отец Роби, — родом из Северной Каролины, он был мотогонщиком на треке. Когда переехал на Гавайи, сменил мотоцикл на серфер. Теперь он конструирует различные образцы виндсерферов, а швейцарская фирма «Мистраль» их производит и выпускает большими сериями на рынок.

Нэш: «Я думал: а не оставить ли серфинг? Но мне неинтересно целый день просиживать в конторе. Хватит с меня и того, что написал уже две книги. Пока виндсерфинг увлекает меня, я буду соревноваться».

Роби был озорным, неутомимым ребенком, таким оставался и в школе. Когда стал кататься на серфере, родители нашли способ заставить его слушаться — грозились лишить этого удовольствия.

Когда Роби исполнилось 13 лет, он выиграл первенство на Гавайях и поехал на чемпионат США — в Беркли (Калифорния). Это было в 1976 году, а там этот не известный

никому мальчишка занял второе место. Тем самым завоевал право участвовать в первенстве мира в Нассау, на Багамских островах. И здесь Роберт Нэш стал чемпионом мира. В 13 лет! На следующий год он победил в таком же турнире на Сардинии и с тех пор ни разу никому не уступал титул «короля» виндсерфинга. Его товарищи говорят, что у Роби врожденное чувство серфера и воды, а стиль его неповторим.

Большую часть года «брат ветра, повелитель волн» — в пути. Из Канлуа — в Сан-Франциско, с Канарских островов — на Балтику, из Средиземного моря — в Японию.

Нэш: «Я люблю путешествовать, люблю встречаться с людьми, рад, что причастен к этому красивому виду спорта. Знаю, что многие зрители приходят на берег ради меня, но знаю также, что есть ребята, которые будут кататься лучше меня».

В Европе состязания по фанборду становятся все популярнее. Естественно, там, где для него есть подходящие условия: в Ла-Рошели (Франция) и Зильте (ФРГ). А когда туда приезжает Роберт Нэш, организаторы могут рассчитывать на сто тысяч зрителей.



Рис. Г. Тоцкого.

## ПЛАТА ЗА СТРАХ

# ПОЛЕТ В ПРЕИШОДНУЮ

50 долларов с «клиента» — такая цена за возможность погибнуть. Журнал «Шпигель» (Гамбург) исследует этот парадокс.

Начинается контрольный отчет времени. «Пять» — человек на мосту расправляет плечи. «Четыре» — обращает свой взгляд вниз. «Три» — приседает для прыжка. «Два» — группируется. «Один» — прыгает. Как и ширляшки со скал в Акапулько, он переворачивается в воздухе и летит вниз головой.

Но в отличие от Акапулько наш смельчак прыгает не в море. Жизнь 27-летнего Эммануэля Боттена, исполнившего этот рискованный трюк во Французских Альпах, полностью зависела от страховочного фала из эластичной резины. Боттен прыгал в пропасть, где между отвесными скалами течет горная река.

Фал должен был остановить свободное падение у самой земли и, спружинив, подбросить спортсмена вверх. Смельчак рассчитывал несколько секунд пребывать в состоянии, когда законы гравитации на человека не действуют.

Это безумное предприятие состоялось в начале лета. Закончилось оно трагически: уже через пять секунд после прыжка то, что осталось от Боттена, лежало на скалах. Подвел фал. Журнал «Пари-матч», опубликовавший фотографии страшного фиала, сообщил, что Боттен стал третьим французом, погибшим в результате таких рискованных трюков.

Игра со смертью стала во Франции весьма популярной. Тысячи людей предпринимая немислимые по

степени риска прыжки с мостов, башен, виадуков. Пример подает Бернар Кошнер, занимающий в правительстве пост министра по гуманитарным проблемам.

Опасное увлечение охватило не только французов, но и представителей других наций. Как пишет выходящий в Новой Зеландии журнал «Аورانги», в первые месяцы минувшего года с моста вблизи Куинстауна (высота — 43 метра), переброшенного через реку Каварау, прыгнули уже 1500 человек. Любителей острых ощущений обслуживает 31-летний предприниматель Аллан Джон Хаккет. Сам он накопил немалый опыт в этом деле, спрыгнув с Эйфелевой башни и с моста в Гамбурге. Хаккет имеет неплохой доход, продавая желающим специальные майки и дипломы, удостоверяющие прыжок. Один «старт» с Куинстаунского моста стоит желающему 50 долларов.

Прежде чем получить право на прыжок, необходимо подписать документ, который снимает с Хаккета всю ответственность за жизнь смельчака. Подписывая эту бумагу, человек добровольно отказывается требовать от Хаккета компенсации за возможные увечья.

Играми со смертью занимаются в основном молодые люди в возрасте от 18 до 25 лет. Сегодня, когда миру угрожают такие опасности, как война, атомная и экологическая катастрофы, эмоции некоторых людей находят выход в бессмысленном риске. Рационализм наших будней заставляет их проверять смелость в свободном падении. Решил испытать се-

би и 59-летний Тео Зоммер, главный редактор гамбургского еженедельника «Цайт», но в последний момент не стал этого делать.

Клиентами Хаккега уже были и дети, один 77-летний старик, несколько инвалидов. Все они летели в пропасть со скоростью 160 километров в час, «испытывая при этом неисписуемое чувство удовольствия». Люди признались, что желание поиграть со смертью настолько было сильно, что они не в силах отказаться от задуманного.

Как утверждает западноберлинский ученый Гуннар Гебауэр, риск всегда соседствовал с ощущением счастья. Даже трагические исходы подобных экспериментов не останавливают искателей острых ощущений. Они изобретают новые, более рискованные трюки.

Например, 41-летняя француженка Мари-Жозе Валленсан, муж которой погиб в горах, решила испытать судьбу оригинальным способом. Автокран растянул эластичный фал, конец которого был закреплен на земле, после чего Мари-Жозе отсоединила карабин и взлетела в воздух. Полет, как из какадулы, окончился трагически: Валленсан разбилась насмерть о стрелу крана.

Внезапное пришло настолько широкие масштабы, что во Франции министерство жилищного строительства, внутренних дел и государственной секретариат по делам молодежи и спорта разработали специальные нормы для подобных «соревнований». Инструкция предписывает строго проверять состояние страховочных фалов, готовить места для прыжков, обучать персонал.

Швейцарская часовая фирма «Свонг», использовавшая видеосъемку безумных прыжков в одном рекламном фильме, намеревается предложить своим менеджерам также испытать судьбу. «Мнужно проветрить мозги», — считает представитель фирмы Мрс Кэмбер. Как отнесутся к этой идее администраторы сами менеджеры, пока неизвестно, но вряд ли они будут в восторге.

## СКАНДАЛ

### ВЕРНИТЕ ПРИЗ, ВАШЕ ВЫСОЧЕСТВО

Неописуемое огорчение испытал принц Чарльз из Великобритании.

Его обязали вернуть главный денежный приз в размере 680 фунтов стерлингов (1156 долларов), который он получил после победы его скаковой лошади по кличке Девилз Элбоу. А ведь это был его первый успех в качестве владельца этой лошади...

Причиной такого неприятного решения английского жокей-клуба, сообщает корреспондент АП, стало то, что, как оказалось, в крови, взятой у Девилз Элбоу после заезда, были обнаружены запрещенные стимуляторы.

При исследовании крови Девилз Элбоу нашли следы кофеина, теобромина и теофилина. Представители клуба заявили, что они были даны лошади в качестве лечебных препаратов, а не допинга. Вероятно, поэтому тренер коня Нлк Гэссел не понес более серьезного наказания, чем штраф в 2000 фунтов (3400 долларов). Тем не менее он сожалеюще сказал, что ему «очень стыдно, что по его вине принцу пришлось краснеть».

Надо ли говорить какое разочарование принесла эта история королевской семье Великобритании, многие члены которой давно и серьезно увлекаются профессиональными скачками и рысистыми испытаниями. Однако никакого официального заявления из Букингемского дворца по этому поводу не поступило.

А победителем состязаний вместо Девилз Элбоу признан Витмэнс Вэгон, владельцу которого теперь и передадут возвращенный денежный приз.



## ЖИВЫЕ ЛЕГЕНДЫ РИНГА

### А они всегда любили друг друга

Могут поспорить, что у каждого любителя бокса при одном только взгляде на их фотографию захолонуло бы сердце. Да и как может быть иначе, если за одним столом сидят живые легенды профессионального бокса, еще сравнительно недавно владевшие титулом абсолютного чемпиона мира: Мохаммед Али, Джо Фрэйзер, Кен Нортон, Ларри Холмс... Какие имена, какие судьбы!

Эта уникальная встреча состоялась в нью-йоркской студии телекомпании Эн-би-си, которая стала инициатором прекрасной передачи «Чем-

пионы навсегда». Пятым, заочным ее участником был еще один представитель этой славной когорты — Джордж Формэн. Отсутствовал Джордж по вполне уважительной причине: два года назад в 40-летнем возрасте он вернулся на ринг, проиграл с тех пор 19 боев, во всех одержав победу, и сейчас готовился к поединку с известным мастером Герри Куни.

Увы, бежит немалое время, Али уже 47, 45 — Фрэйзеру, 46 — Нортону, а самому молодому из них — Холмсу стукнуло 40. Двенадцать раз встречались они на ринге друг с другом, и каждый из этих боев вошел в золотую летопись мирового бокса.

Мелькают на телеэкране кадры тех поединков, возвращая их участников во времена, которые уже никогда не повторятся.

— Да, ребята, мы не только были величайшими боксерами, но и величайшими актерами, — тихо бросает Мохаммед Али. — По законам жан-

## СООБЩАЕМ ПОДРОБНОСТИ

### На спасение не было шансов

Проскользнув около ста метров, альпинист сорвался с высоты 140 метров. Страховочный конец, связывавший его с Рышардом Павловским, находившимся на 70 метров ниже, не выдержал этого и порвался. Так погиб 24 октября около 8.30 утра поляк Ежи Кукучка, единственный в мире после итальянца Райнхольда Месснера альпинист, которому уда-

лось покорить все 14 восьмьютысячников.

Об этом рассказали в интервью агентству АНСА (Италия) Фульвио Мариани и Флориано Кастельнуово, итальянские альпинисты, принимавшие участие в польской экспедиции, возглавлявшейся Кукучкой. Эта группа намеревалась совершить восхождение на вершину Лхоцзе (8511 м) по ее южному склону. Ранее этим маршрутом никто не пользовался.

Мариани высказал в этой связи свое удивление по поводу решения Кукучки использовать при восхождении страховочный канат «статистического» типа диаметром лишь 7 мм. Обычно в аналогичных ситуациях применяется специальный шнур от 9 до 11 мм толщиной. «При падении с высоты в сотни метров эта веревка просто не могла выдержать уда-

ра мы должны были убедить публику, что ненавидим друг друга, я она верила нам. А на самом деле мы всегда любили друг друга.

— Друзьями-то, друзьями, а вот ухо с тобой на ринге постоянно надо было держать востро, — улыбается Фрээр.

— Я тут как-то предложил Джо: а неплохо бы всем нам еще разок помериться силами друг с другом, — подхватывает шутку Холмс. — И знаете, что он мне ответил? «Я готов провести с тобой бой, но только тогда с остальными тебе уже встречаться не придется!».

Естественно, что бывших чемпионов попросили высказаться о нынешнем абсолютном чемпионе мира Майке Тайсоне, которого кое-кто уже поспешил назвать самым великим боксером.

— Майк здорово делает свою работу, — считает Фрээр. — Почти каждого своего соперника он нокаутирует. Но пока он все-таки еще слегка позади нас.

— В настоящее время он лучший, — поддерживает Фрээра Нортон. — Хотя, кто знает, может, все дело в том, что у него просто нет на данный момент достойного противника.

— Да, он силен, — вступает в разговор Холмс. — Но он какой-то сумасшедший — он каждого хочет убить. Хотя на самом деле его удары не так сильны, как кажется.

— Что, разве он недостаточно надавал тогда тебе по шее? — поддевает Холмса Фрээр, явно намекая на январь 1987 года, когда Тайсон в четвертом раунде нокаутировал 38-летнего Ларри.

— Подумаешь, — парирует тот, — вот когда тебя бил Эрн Шейверс, то было ощущение, что на тебя наехал трактор. А удары Тайсона напоминают всего-навсего столкновение с автомобилем.

Вот такая встреча состоялась в студии Эн-би-си. Остается только позавидовать тем, кто смог ее увидеть.

И. МИХАЙЛОВ.

ра. По всей вероятности, Кукучка пошел на это, чтобы сэкономить в весе снаряжения. Но за свои ошибки альпинистам очень часто приходится платить жизнью», — заявил Мариани.

Кроме того, до сих пор не удалось объяснить длительную задержку Кукучки и Павловского на отрезке между отметкой 7800 и 8200 метров. На таких высотах нельзя терять столько времени, так как накапливается усталость, которую в тех условиях невозможно снять.

Экспедиция Кукучки прибыла в Непал в середине сентября и начала тщательную подготовку к восхождению. Все это время стояла плохая погода. Пять польских и два итальянских альпиниста дошли до базового лагеря на высоте 5300 м. Но вплоть до середины октября продолжались снегопады, мешавшие на-

чать завершающий этап похода. Наконец, Кукучка и Павловский приняли решение начать восхождение. 22 октября они остановились отдохнуть перед последним рывком на высоту 8150 метров. Два дня спустя они начали заключительный этап восхождения...

К этому времени Мариани и Капельнуово уже покинули базовый лагерь и собирались возвращаться домой. «О трагедии мы узнали уже в Катманду, — заявил Мариани. — Позже нам удалось лично встретиться с Павловским. По его мнению у Кукучки не было шансов на спасение, даже если бы шнур выдержал: падая, он несколько раз ударился головой о скалу».

Его тело нашла 26 октября у подножия отвесной стены. Он был похоронен рядом с базовым лагерем.

Марина ВЛАДИ:

## Неотправленные письма

— Было немало публикаций, в том числе и в нашей газете, о том что Высоцкому близок мир спорта, что среди его друзей немало известных спортсменов, которым он посвящал свои стихи, — Лев Яшин, Юрий Власов, например. — Говорит известная французская киноактриса Марина Влади.

— В издательстве «Прогресс» вышла моя книга «Владимир, или Прерванный полет». Там я пишу о том, что, если бы Володя не стал актером, он стал бы спортсменом высокого класса. Но, пожалуй, очень немногие (и я, конечно же, в их числе) знают, чего стоило Володе поддерживать столь необходимую артисту спортивную, подчеркиваю — спортивную форму.

Тогдашний режиссер Театра на Таганке Юрий Любимов требовал от артистов этого. Перед каждым спектаклем — специальная гимнастика, серия упражнений, помогающих в постановке голоса, дыхания. Я вспоминаю, что, сыграв «Гамлета», Володя каждый раз худел на 2—3 килограмма, а после «Жизни Галилея» терял в весе еще больше. Еще бы — четыре часа на сцене, без минутки передышки! А один из монологов он читал, стоя на голове! В спектакле «Десять дней, которые потрясли мир» Высоцкий говорил слова роли «под акробатические прыжки». Сколько физических сил отнимал «Пугачев» — Володя потрясюще играл Хлопушу! В общем-то, такие нагрузки хилому не выдержать...

— Наверное, что-то спортивное было заложено в нем еще в детстве?

— Конечно! Он, насколько я знаю, занимался акробатикой, боксом, играл в футбол. Когда учился в школе-студии МХАТа, фехтовал. Потом

каждый день — гимнастика, «станок». Все это не могло не сказаться.

— А вы, Марина, в каких отношениях со спортом?

— Женщине, тем более актрисе, сами понимаете, надо держаться в тонусе. Плавание, теннис, гимнастика, лыжи — вот мои «помощники». Пример подают мои коллеги. Как спортсмены Бельмондо, Делон, Мастуровичи! Кстати, не так давно я снялась вместе с Марчелло в фильме Эторе Сколы «Великолепие». Я ведь с ним дебютировала в кино, в ленте «Дни любви»...

— «Двенадцать лет я жив тобой...» Строки, посвященные вам, Марина...

— В нашей жизни было всякое. Больше хорошего, счастливого. Мы много путешествовали. В 1975 году снималась в Мексике, в окружении скал. Возвращаясь со съемок, заставала Высоцкого за столом — он писал, писал... В одно воскресное утро мы вместе с хозяином решили попробовать понырять. Я боялась ужасно, а Володя...

Как будто это было вчера: вижу его улыбку сквозь маску, зовущий жест — мол, плыви за мной. И вдруг Володя исчез в коралловых зарослях. У меня закружилась голова, я схватила за руку Нептунно (так мы звали нашего гостеприимного хозяина), он вытолкнул меня наверх. Не помню, какплыли к берегу. И только когда увидела счастливое лицо Володи, успокоилась: он — рядом.

— Скоро десять лет как нет Володи. — грустно говорит на прощание Марина Влади. — Но остались его стихи, пластинки, мои неотправленные ему письма — книга «Владимир, или Прерванный полет»...

С. ПАЛЬМОВА.

## НЕЖДАННО-НЕГАДАННО

## ОТШЕЛЬНИЦА ИЗ ТАЙГИ

Встреча произошла неожиданно. Группа туристов спускалась на плоту по реке Каа-хем. Вблизи маленького поселка Чудуралык спортсмены заметили на берегу людей, которые призывно махали руками. Подгребли ближе. С берега им сообщили: в поселке находится известная всей стране лесная отшельница Агафья Лыкова.

Как попала она в Тулу, за многие сотни километров от своего дома? Оказывается, приезжала в гости к единоверцам в староверческий скит. А теперь собралась обратно. Нельзя ли подвезти ее на плоту до Кызыла?

— Агаша, а ты меня не помнишь? — спросил один из туристов. то был школьный учитель из Абакана Олег Николаевич Чертков.

— А как же, помню, — ответила Агафья. — Ты был у нас на Еринате.

Олег Николаевич вызвался проводить ее не только до Кызыла, но и дальше, помочь добраться домой. Четыре дня плыла Агафья Лыкова с туристами на плоту. На ночь ей ставили отдельную палатку. Сама готовила себе обед, вместе с «мирскими» нельзя — вера не позволяет. От Кызыла до Абакана летели на самолете.

Можно представить удивление членов семьи Черткова, когда Олег Николаевич привел домой необычную гостью. Агафья была одета по-монашески, во все темное, войлочные сапожки, на голове два платка, несмотря на теплую погоду. С собой у нее было три мешка с пожитками: единоверцы из скита снабдили одеждой, продуктами. Жена Черткова — Мариям Семеновна, преподаватель пединститута, принялась усердно ухаживать за гостьей. Но, как оказалось, угодить ей не так просто.

— Агафья, попей молока.

— Не-ет.

— Агафья, покушай ягод.

— Не-ет, они же в вашей посуде.

Вот кабы с куста.

— Агафья, ведь страшно одной в тайге, особенно зимой. Звери, паванное, донимают?

— Выйду, выстрелю из ружья.

Пожаловалась на одиночество:

— За пилу некому взяться.

Два дня пробыла Агафья Лыкова в Абакане. Потом Олег Николаевич отвез ее в Таштып, договорился со знакомыми людьми, помогая ей добраться до таежной речки Еринат.

— Думая о ней, мы с женой испытываем противоречивые чувства, — рассказывает Олег Николаевич. — Жалость к судьбе Агафьи. И в то же время уважение к ее смелости, мужеству, стойкости, умению выжить в экстремальных условиях.

Ю. УГОЛЬКОВ.

ХАКАССКАЯ  
автономная область.

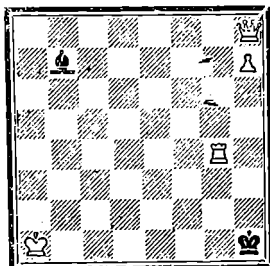
8

## ВИККИ ПОБЕДИЛА

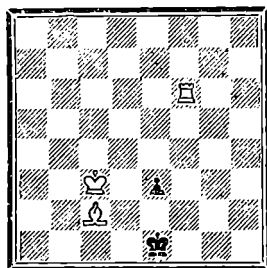
47 часов плыла через Гуронское озеро 27-летняя канадка Викки Кейт. Его протяженность от канадского до американского берегов — 77 км. Сильный ветер и большие волны мешали плыть, уходили силы, но Викки победила!

# ПОКА ВЫ В ПУТИ

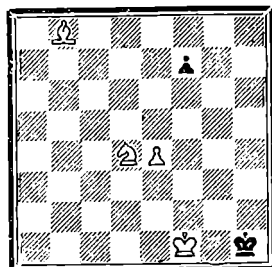
РЕШИТЕ ЗАДАЧУ



Мат в два хода



Мат в три хода



Мат в пять ходов

Напоминаем: во всех позициях начинают белые



Рис. А. Талимонова.

Пресс-курьер. Дажджест «Советского спорта». Информационно-рекламное обозрение № 5.

Сдано в набор 2.04.90. Подписано к печати 28.06.90. Л-42485.  
 Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага кн.-журн. Гарнитура «Литературная».  
 Печать высокая. Уч.-изд. л. 4,03. Усл. печ. л. 3,73. Тираж 100.000 экз.  
 Зак. 1415. Цена 1 р.

101913, ГСП, Москва, Центр, ул. Архипова, 8.  
 Телефон: 923-19-39, телекс: 112089.  
 Типография Госкомспорта СССР.  
 Москва, Мичуринский проспект, 40.

# ЛОВИТЕ ВЕТЕР УДАЧИ!

## Яхта, которая принесет вам славу

Всех романтиков моря, кто знает не только теоретически, как строятся быстроходные парусники, приглашаем сделать свою авторскую заявку. НПО «Композит», специализирующееся на разработке современных материалов, проводит конкурс проектов крейсерско-гоночной яхты однокотного класса для серийного производства.

Жюри, в которое входят специалисты ЦАГИ, определит победителей конкурса. Установлены премии: за первое место — пять тысяч рублей, за второе — три тысячи, за третье — две тысячи. Есть и поощрительные премии — по 500 руб.

Авторам наиболее интересных и проработанных решений будет предоставлена возможность доработки проекта для серийного выпуска с участием ученых и специалистов в области аэро- и гидродинамики.

В конкурсе могут участвовать промышленные и проектные организации, творческие объединения и отдельные авторы. Документы принимаются до 30 ноября с. г. по адресу жюри конкурса: 107005, Москва, ул. Радио, дом 17.

Справки по телефонам: 408-71-63 (оргкомитет), 263-44-82 (жюри для москвичей), 267-76-00 (жюри для иногородних).



РОССИЙСКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ  
СОВЕТ ПО ТУРИЗМУ И  
ЭКСКУРСИЯМ РЕКОМЕНДУЕТ  
АДРЕСА ЗИМНЕГО ОТДЫХА

## Не только Домбай

Многие любители горных лыж стремятся в Домбай, Приэльбрусье, дефицитную путевку куда достать, однако, не так-то просто. Но далеко не все еще знают, что не менее интересные горнолыжные маршруты проложены и в других районах Российской Федерации. Самый восточный из них действует при Камчатской туристской гостинице «Гейзер», самый северный — при Мурманской тургостинице «69 параллель».

Начинающим лыжникам хорошо отправиться в холмистую местность. Бугельные подъемники установлены при тургостиницах «Валдайские зори» и «Мста» Новгородской, «Волна» Пермской, «Прибайкальская» Иркутской областей, «Златоуст» в Златоусте, на турбазах «Улан-Удэ» в Бурятии, «Восход» в Кузбассе и других регионах. Опытные инструкторы ведут здесь занятия с начинающими. Громоздкое лыжное снаряжение не обязательно привозить с собой, этим могут обеспечить прокатные пункты. А после стремительных спусков можно отдохнуть в баре или сауне, посмотреть видеофильм, сыграть в бильярд.

### СПРАВКИ ПО АДРЕСАМ:

683047, Петропавловск-Камчатский, ул. Топоркова, 10, тел. 5-63-90.

183799, Мурманск, ул. К. Маркса, 25-А, тел. 4-38-63.

173000, Новгород, ул. 1 Мая, 29, тел. 3-46-20.

614600, Пермь ул. Орджоникид-

зе, 43, тел. 34-84-13.

664000, Иркутск, ул. Ленина, 6, тел. 23-70-54.

454000, Челябинск, ул. Цвиллинга, 51-а, тел. 37-84-22.

670000, Улан-Удэ, ул. Ленина, 27, тел. 2-80-09.

650055, Кемерово, ул. Дзержинского, 20, тел. 25-89-09.

**ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ПУТЕВКАХ ЗАРАНЕЕ!**

Проверьте свою популярность  
в нашем информационно-  
рекламном обозрении

