

ЧЕЛОВЕКУ О ЧЕЛОВЕКЕ

Семь шагов к здоровью и... дальше

В 598—600-м выпусках «30Ж» мы опубликовали беседу с Надеждой Семеновой об ее системе оздоровления. Вы познакомились с основными этапами очистки организма, выполнение которых потребует от вас времени, усилий.

В прошлом выпуске мы начали разговор о питании. Сегодня продолжим его.

Для тех, кто не успел или не смог принять участие в семинаре, который Н. А. Семенова будет проводить в Египетской, сообщаем, что в июне такой же семинар пройдет в Приэльбрусье, в Банском ущелье. За справками обращайтесь по московскому телефону 947-00-74.

Итак, мы начали приводить себя в порядок. В прошлой беседе остановились на продуктах: как выбирать те, что подходят, и избегать, что противопоказаны?

Начну издали. Наверное, даже покажется, что об этом не нужно говорить, но тем не менее... Каждый человек рождается в среде, которая воспитывает его привычки, формирует образ жизни. Я родилась практически больной. То есть моя предрасположенность к болезням была очевидной. Восемью ребенком в семье. Маме — пол 40. Ниша. По очереди носили валенки, фуфайку. Отец был пахучим. В семье сложилась совершенно не правильная система питания — я выросла на молоке. Это был единственный дешевый и доступный для нас продукт. Отсюда —

все мои болезни. Известно, что в организме человека нет ферментов, которые бы расщепляли молоко. Поэтому сейчас я полностью от него отказалась.

Раз уж мы заговорили о молоке, как мне кажется, стоит обсудить. Очень много неясного, спорного. Кто-то пытается доказать, что молоко вредно, особенно для взрослого человека.

И не только для взрослого. Молоко и молочные продукты даже для детей являются фактором, нарушающим обмен веществ.

Цель в том, что коровье, козье, овечье молоко относится к казеиновым сортам. Белковая группа молока содержит 75 процентов казеина. Организм человека, когда-то вскормленный матерью, в

молочном возрасте выделял сычужный казеин, который входил в состав материнского молока. Но, во-первых, казеина там в 30 раз меньше, чем в коровьем молоке, и, во-вторых, естественно, выделялось организмом столько же. А во-вторых, с укреплением костной системы потребность организма в казеине отпадала, и сычужный казеин исчез. Так что в зрелом возрасте человек теряет способность переваривать казеин, и тот, практически весь, проникает в кровь, разносится по органам, откладывается в суставах, межклеточном пространстве, образует белковые отложения и опухоли, готовят нам еще множество бед.

Молоко — удивительно парадоксальный продукт, сочетание и белки, и углеводы. Это лишний бремень растущего организма. Можно сказать, цемент, без которого неминуемо построится дом.

Еще в 40—50-е годы за рубежом появилось немало работ, заново осмысливающих стратегию питания. Например, можно было прочесть о вреде бульонов, о целесообраз-

ности раздельного питания, о пользе голода, об утихомирении, о непереносимости молока взрослым организмом. По-жалуй, мы относились к этим исследованиям как к «причудам западных буржуев». Поскольку даже собственная теория адекватного питания, разработанная академиком А. М. Угловым, не получила практической популярности. Кто из врачей-практиков знает о ней? Кто из диетологов читал его весьма убедительные рассуждения о вреде молока? А в США читали и приняли к сведению. Проинформировал народ в 1965 по 1986 году учет потребления молока, которое сократилось за это время на 40 процентов. Как следствие, к лучшему изменились показатели гастроэнтерологических, сердечно-сосудистых и нервных заболеваний. Вдвое снизилась детская смертность, возросла продолжительность жизни. За последующие два года потребление молока в США сократилось еще на 20 процентов, соответственно изменилась структура заболеваемости: 20 процентов ско-

та — молочное стадо, а 80 процентов — молочные бычки для производства мяса.

— Ну хорошо. Молоко — не единственный продукт, которым живет население. Поговорим о других. От молока и кже с ним, положим, отказались. Что будем есть?

— Вы прямо как некоторые мои слушатели. Те часто спрашивают: «Этого нельзя, того нельзя... то несомненно. Как питаться?»

Отвечу одной английской поговоркой: «Природа подарила людям продукты, а черт прислал кулинара, чтобы он все замешал, замесил и превратил бы пищу в мину замедленного действия». Повесть у себя на кухне мою схему, составленную на основе теории Шелтона. Она проста и полезна. И каждый день руководствуйтесь тремя пунктами: что вы едите (по жару и по выбору), что нужно вашему организму и как есть, чтобы себе не навредить.

— Что мы едим — ясно. Чтобы «не навредить» — проясним. А вот «что нужно»? К кому обратиться за советом и помощью?

Тут я вас призываю к мудрости. Если вы не такая тайна — определяйте, полезная ли эта еда или таит опасность. Проведите эксперимент, аккуратно записывая его данные в тетрадь.

Возьмите какой-либо наиболее часто употребляемый вами продукт и тщательно разжуйте его. Конечно, лучше, если этот продукт будет сырым, и ни в коем случае его не надо жевать вместе с другим продуктом. Скажем — кусок хлеба. Или рисовую крупу... Вы разжевываете его настолько тщательно, чтобы во рту почувствовали совершенно однородную кашку. Вы знаете, что в процессе жевания продукт как бы растает во рту. В таком случае можете себя похвалить: вы добились должного эффекта, познали процесс приема пищи и безболезненно определили, что этот продукт вам крайне необходим. Запишите его название в тетрадь и поставьте рядом крестик.

После тщательного разжевывания вам необходимо сделать глотательное движение. И тут вы спросите у своего

организма: хочется ли проглотить или куда приятнее выплюнуть? Если проглотить — глотайте, этот продукт тоже ваш, и можете ставить крестик рядом с его названием. Но если вам противна сама мысль о том, что эту кашку надо проглотить, выплюньте и рядом с таким продуктом поставьте знак минус.

Если вы составили список «ваших продуктов», какое-то время будете питаться только ими, то и болезни ваши быстрее пойдут на убыль. Если делать это целенаправленно, то можно добиться реальных результатов. Однако главная ваша задача — это сохранение так называемой нейтральной среды.

Вы, наверное, знаете, что в желудке может быть щелочная среда или кислая. Однако самая здоровая среда — нейтральная. Пользуясь методом йогов, вы можете с успехом сохранить эту самую нейтральную среду.

Постоянно проверяйте, не переключился ли ваш вкус, не захотелось ли вам съесть чего-либо иного из списка, который вы помечали знаком минус. Если это произошло, ничего страшного нет. Проведите йогический тест, и если он даст положительные результаты, значит, теперь и эта пища вам подходит.

И. КОЧЕТКОВА.

Белки	Жиры	Углеводы
Мясо, рыба, бульоны, бекон, сосиски, колбасы, орехи	Сельдь, фрукты, овощи (кроме картофеля), соки, ягоды, арбузы, сухофрукты, вино	Хлеб, крупы, картофель, сахар, мед
СОВМЕСТИМО	СОВМЕСТИМО	ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ



Здоровый образ жизни

УЛЬТРАМАР EXPRESS

«БАРСЕЛОНА-92»

Каждый может стать участником этих увлекательных событий!!!

Фирма «УЛЬТРАМАР ЭКСПРЕСС» (испания) предлагает:

- входные билеты на соревнования,
- размещение с завтраком (курорт Салоу на юг от Барселоны),
- обзорную экскурсию по Барселоне.

Продолжительность пребывания (в период от 22.07 до 12.08.92 г.) с а в и с и т от возможности бронирования авиабилетов.

Например, цена путевки сроком 8 дней / 7 ночей + карманные деньги в сумме: 50 000 исп. песет (около 500\$)

150 000 исп. песет (около 1 500\$)

Авиабилеты по льготному групповому тарифу на Барселону — за дополнительную плату.

Приглашаем турагентства формировать группы!!!

ОБРАТИТЬСЯ:

В МОСКВЕ:

ТЕЛЕФОН: (095) 285-07-62, 285-01-07

ФАКС: (095) 292-65-11 бокс 9833

В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ:

ТЕЛЕФОН: (812) 247-55-53

ОКНО В МИР

Целебный источник — В каждом доме

На протяжении нескольких месяцев мы знакомим вас с главными из книги Пола Брэгга «Нервная сила». Чтобы создать мощную нервную силу, Пол Брэгг дает много практических советов. Среди них — физические упражнения, отдых, рациональное питание, прогулки. Сегодня — еще об одном аспекте в создании нервной силы — о водных процедурах.

«Чистота — это следование благочестию». Чтобы создать мощную нервную силу, наше тело должно быть чистым не только внутри, но и снаружи. Программа культуры еды, чистоты, натуральной пищи, дыхательных упражнений необходима для избавления тела от токсинов, которые оно постоянно выделяет через поры кожи.

Кожа — самый большой орган человеческого тела и один из наиболее важных органов выделения. У нас 96 миллионов пор кожи, и поэтому ее надо держать в чистоте. Водные процедуры важны не только для очищения пор, но и для создания крепкой нервной силы. Яды выходят через поры кожи в виде влаги, которая высыхает на ней и должна быть смыта. Вот почему так важно ежедневно мыться.

Я лично думаю, что душ — самый лучший способ очищения кожи. Я люблю душ с хорошими напором. Очень важен выбор мыла. Я никогда не пользуюсь обычным хозяйственным мылом, а только особым чистым туалетным мылом на кислотной основе. Оно важно не пользоваться мылом со щелочными добавками, так как здоровая кожа имеет кислотную основу, и в этом случае эта кислотная основа разрушается. Кожа становится сухой и часто раздражается. От этого вы теряете нервную силу.

Холодная вода подобно свежести чистому воздуху является природным стимулятором без побочных эффектов. Более шестидесяти лет назад я познакомился с великим Мак-Фаденом, отцом и основателем

лечения движения физической культуры. Он организовал клуб круглогодичного купания «Полярный медведь», который насчитывал несколько тысяч человек. У всех, кто купался в холодной воде, была прекрасная кожа. Для этих купальщиков нет проблем с нервами.

Я не уговариваю вас записываться в клуб «моржей», но заявляю, что когда тело привыкнет к холодной воде, то увеличится ваша нервная сила. Холодная вода — это водное средство. После того как вы вымылись, делайте воду холодной и холодной. Когда вы привыкнете к холодной воде, вы будете наслаждаться ею. Не пользуйтесь полотенцем после душа. Делайте ручную массаж тела, пока оно мокро. Это укрепляет нервную систему. После того как вы вымылись, делайте водную ванну. Это повышает тонус кожи.

Кроме холодных водных процедур, иногда требуется теплая или горячая. Если у человека был напряженный день с большой затратой нервной энергии, то нервы его будут как бы завязаны в узел. В этом случае нельзя применять холодное купание. Необходимо искупаться в очень горячей воде (приблизительно 40°C). Иногда хорошо успокаивает теплая ванна.

Плавание — наилучшее упражнение для создания нервной силы. Оно обеспечивает большие резервы нервной силы, расширяет ее.

Конкурс-лотерея «30Ж»

В киосках «Спортлото» в Москве и области продается продажа самых красивых лотерейных карточек, которые когда-либо появлялись в этих киосках. На них изображены картины четырех великих художников. Это карточки уникального конкурса-лотереи «Мировое искусство и культура». Правильно назвав авторов четырех картин, а также четырех афоризмов, вы можете выиграть сразу 5 тысяч рублей.

В карточке есть и подсказка, в ней даны все ответы. Вам остается только правильно их растолковать. Конкурс-лотерея «Мировое искусство и культура» — это ваш шанс! Воспользуйтесь им!

Красивая лотерейная карточка может стать замечательным подарком для вашего близкого человека. Желаем удачи!

Справки по телефону: 402-01-72, 402-01-78, 402-66-02.

ПРОВЕРЬТЕ ПРАВИЛЬНОСТЬ ОФОРМЛЕНИЯ АБОНЕМЕНТА

На абонементах должен быть проставлен оттиск кассовой машины.

При оформлении подписки (периодической) без кассовой машины на абонементах проставляется оттиск календарного штампа отделения связи. В этом случае абонемент выдается подписчику с квитанцией об оплате стоимости подписки (периодической).

Для оформления подписки на газету или журнал, а также для переадресации издания бланк абонемента с доставочной карточкой заполняется подписчиком чернилами, разборчиво, без сокращений, в соответствии с условиями, изложенными в каталогах Союзпечати.

Заполнение месячных клеток при переадресовании издания, а также клетки «ПВ—МЕСТО» производится работниками предприятий связи и Союзпечати.



ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРИНОСИТ ПРИБЫЛЬ

Ассоциация «Медицина, культура и спорт» предлагает вам приобрести биомеханические тренажеры-стимуляторы и убедиться в этом на практике.

Биомеханические тренажеры позволяют за 10 секунд по 40 минут:

- избавиться от лишнего веса,
- скорректировать фигуру,
- растянуть связки для восточных единоборств и балета.

Ассоциация «МКиС» производит продажу за наличный и безналичный расчет. Только Ассоциация проводит обучение инструкторов-профессионалов для работы на аппаратах, дает консультации по устройству тренажерных залов.

Справки по телефону в Москве: 241-28-37, 207-12-87 (с 10 до 17 ч.).

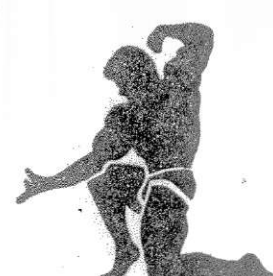
Впервые издано полное собрание

откровений Учителя!

Книгу Порфирия Иванова «Труды»

Вы можете получить, перечислив 33 руб. телеграфным переводом на расчетный счет 34570 в «Технобанк», кор.сч. 161748 РКЦ ГУ ЦВ РСФСР, г.Москва, МФО 201791. Квитанцию о переводе денег отправить по адресу: 121170, г.Москва, отд. связи 170, «Кокон». В письме укажите свой адрес, Ф.И.О., количество заказанных экземпляров. Заказы выполняются в течение трех месяцев со дня получения денег. В стоимость входит почтовый расход.

Справки по тел. 213-71-95



РЕШИТЬ ВАШИ ПРОБЛЕМЫ ПОМОГУТ ИЗДАНИЯ АССОЦИАЦИИ «МЕДИЦИНА, КУЛЬТУРА И СПОРТ»

СОВРЕМЕННОЕ РУКОВОДСТВО ПО НАРАЩИВАНИЮ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ, включая рекомендации по режиму и питанию. Индекс «СПОРТ».

СПЕЦИАЛЬНЫЙ АТЛАС КУЛЬТУРИЗМА — ваш домашний тренер (200 иллюстраций — 200 упражнений, направленных на наращивание определенных мышц). Индекс «СПОРТ».

РУКОВОДСТВО ПО РАСТЯЖКЕ СВЯЗОК для восточных единоборств с минимальным уровнем тренированности. Индекс «СПОРТ».

«СТРОЙНОЙ ФИГУРЕ — БЕЗ ОСОБЫХ ПРОБЛЕМ» — рекомендации по диетологии, психотерапии, косметике, комплекс упражнений для похудения, советы по эффективному использованию банных процедур. Индекс «ВЕС».

«ВЫ РЕШИЛИ БРОСИТЬ КУРИТЬ: СОВЕТЫ ВРАЧА» — успех гарантирован независимо от возраста и стажа курящего. Метод основан на индивидуальном подходе. Индекс «ТАБАК».

«ГАРМОНИЯ СЕМЬИ — ПУТИ ДОСТИЖЕНИЯ» (беседы врача) — издание поможет в достижении сексуальной гармонии и молодости, и супругам со стажем. Индекс «СЕМЬЯ».

Цена каждого издания — 93 рубля, включая налог и стоимость пересылки. При приобретении 3 и более изданий цена за каждое — 87 рублей.

Чтобы приобрести издания, отправьте почтовый перевод на необходимую сумму по адресу: 123364, Москва, р/с 1467432 в Тушинском банке «Преобразование», МФО 201586, код банка 3С.

Квитанцию об оплате отправить по адресу: 103064, Москва, ул. Чкалова, д. 2/50, в/я 360.

На конверте укажите обратный адрес, индекс и название необходимого вам издания.

Телефон для справок: [095] — 208-31-75, с 10 до 17 часов.

Мне помогла наша газета

Мне сейчас 44. Четыре года назад меня мучили неврозы. Не могла работать. Но однажды мне рассказали об Учителе и его «детях». Я перепробовала все 12 заповедей. Но много еще было непонятно. Как правильно обливаться?

Знакомая дана газету «Советский спорт» с материалами об Учителе. Потихоньку и начала обливаться дома в ванной. Долго не знала, как подстыть к голубанию, но путем проб и ошибок постигла в это. Сначала голубала два по 24 часа, затем постепенно перешла на 42 часа.

Были обострения, но при правильном выполнении своих действий они проходили. Хотелось поблагодарить людей, написавших в «Советский спорт» статьи: «Стиги жюри», В. Анисимова «Выбираю Учителя» — 3. Фондизация «Прозна и победы» Т. Восточников. «Научитесь к пятницам» В. Давыдовича «Семь правдивых историй о мучениях». В Пискачев «Жизнь без злобы и унижения» — Ю. Гурьянова. Эти рассказы подействовали на меня очень сильно. Убеждена, что мое спасение в «Детях».

Милые больные люди, если вы со своим здоровьем зашли в тупик, поверьте, как и я, и начинайте жить по «Детям». Я занимаюсь два месяца. Сдвиги есть, но главное у меня появилось, постепенно. Встать и дальше продолжать жить по «Детям».

Понимая, что полностью выздороветь не удастся, я решила от занятий по системе перейти в жизнь газету.

Адрес: 255770, Киевская обл., в Борзюк и ул. Парковая, д. 1, кв. 43 Моснаева Нине Андреевны.

Каждый день я начинал с прочтения «Советского спорта». Когда был спортсменом. Когда был тренером. И сегодня поступаю так же. Слово руку держу на пульсе хоккейной, футбольной, вообще спортивной жизни. И дам советую.

Анатолий ТАРАСОВ.

сова по крайней мере пару раз спасти свою команду.

Вторая половина встречи прошла в более равной борьбе. «Спартак» имел явное преимущество на втором тайме, точнее, комбинируя. Хозяева же компенсировали недостаток опыта высокой работоспособностью и самоотверженностью. Надежды на их победу Шенкманов Рамисович, для козлов могла стать 80-я минута. Чудадазе с близкого расстояния послал мяч головой в угол, но Шенкманов выиграл дуэль. И почти тут же аналогичная ситуация возникла у ворот «Спартак», однако удар Казакова смог отразить Черчесов.

Игра изобилowała острой напряженной борьбой, но анализировать дальнейшее развитие событий на мой взгляд, мы были чуть ближе к победе, но «Локомотив» очень надежно сыграл в обороне и по праву получил это очко. Так окончил этот матч капитан московской «Спартак» Черчесов.



● В нашем хитовом в ходу слово — тройка. То бишь звание. То ли в силу коллективистского уклада, то ли по причине импонирования, но званиевой принцип — нечто неизбывное.

На трансферной мостине тоже триа Владимир Юрзинов, Виктор Тихонов, Игорь Дмитриев. Звание, Предстоящий в Чехословакии чемпио- нат мира — их очередной выход.

Потомственный мастер Владимира Исаевкина.

● Он имел разряды по легкой атлетике, шахматам, футболу и баскетболу, волейболу, гандболу и теннису. Сегодня поддерживает форму. Он окончил МВТУ им. Баумана, а потом полиграфический институт. Дизайнер в тяжелой промышленности. Увлекается легким делом — графикой на спортивную тему (это его звание российского футбольного чемпиона), разведением шаров. Владимир Шелушников — страстный поклонник футбольного «Динамо» с 45-го года. А любимым игроком — Всеволод Бобров.

Не везет «Ротору» с тренирами — даже хорошие долго не задерживаются. Например, Ботанин, Волгоградского отряда, покинул Волгоградский район сезона, покинув команду не один, а прихватив с собой чуть ли не половину команды, причем не только тех, кто в прошлом году приехал с ним из «Днепра» и за которых волгоградцы в 65 году выстроили трибуну, а и остальных, компенсируя численность команды. И так же, как и в играх в таких престижных командах, как «Спартак» и «Динамо», ежегодно выступавших в высшей лиге кубковых турниров, поминила в столице Колытинцева, Клейменова и Ледаховых? Не отсутствие ли в Волгограде купонов послужило причиной возвращения на Украину Шоха, Яровенко, Гудименко, Колтуна, а заодно и Ботанина и Полстянова, Тимофеева?

ЧТО ЗА СЛУХИ О РАЗВАЛЕ «РОТОРА»?

роски команды «Классиков», капитаном — Леонидом, то слухи о развале «Горюнов» имели под собой почву.

Удивляет не столько сам уход, сколько объяснение причины его: почти все футболисты, покинувшие «Горюв», объясняют свои поступки... невыполнением всех обязательств клубом, якобы записанных в «Книжке».

«Возможность познакомиться с копиями некоторых договоров игроков с клубом, но ни в одном документе ни слова не сказано, например, о валютных премиях за выход в высшую лигу. А именно на этот несуществующий пункт и сделали акцент тренер и футболисты в своих претензиях к президенту «Горюва» Но так ли это на самом деле?

... Не Москва ли не переспе-

гора без Горюнова, как и Горюнов без Москвы — это дело всей его жизни.

Благодаря стараниям Владимира Горюнова, клуб для игроков и своих сотрудников на кооперативных паях построил 32 квартиры в современном доме. Сам же президент, между прочим, вместе с пятью членами семьи живет в двухкомнатной квартире площадью 28 квадратных метров.

— Личь Калитинцев, уехав в московское «Динамо», о чем он нас предупреждал, кстати, еще летом, оказался единственным футболистом, вернувшим новую «Волгу». А остальные даже «до свидания» не сказали, хотя мы выполнили все условия, выплатили даже валютные премии, не предусмотренные в договорах, — считает Горюнов.

ЖЕЛТЫЙ ЛИСТОПАД ВЕСН

Чемпионат России еще не на-
брал привычной энергии про-

брав привычную скорость, прошли лишь неполные три тура. Однако есть уже и тревожный симптом: первые игры показали, что в большинстве команд не все гладко с дисциплиной. Судите сами: сыграно только одну игру, в этой команде есть футболист, получивший уже две желтые карточки. — Андрей Кобелев. По три раза наказывались игроки «Уралмаша» и «Факела», по два — ЦСКА и «Динамо-Газовик».

Однако истинная причина ухода видится в том, что еще год назад Колтун признался мне, что мечтает скорее вернуться в «Днепр», а приезд в «Ротор» — всего лишь хорошая возможность проверить себя на самостоятельной работе (в днепропетровской коман-

де Колтун долгие годы был помовником (кухереской). Удивительно, что после освобождения Колтун показал немалые способности честолюбивого тренера.

Сначала Колтун выбрал Тернополь, потом неожиданно оказался в Полтаве. Там тоже что-то не поправилось, и он вернулся в «Нишу», не расставшись с мечтой о возвращении в Днепровск, тем более, что Евгений Колтун, с именем которого связаны успехи «Днепра» в последние годы, уехал в Тунис, а его место занял молодой Николай Павлов. В Днепровск не спешит возвращать Колтуна. Причина? Не исключено, что там просто не хотят иметь дело с человеком, который всего лишь год назад так много сделал для развала «Днепра».

ПАВЛОВ

ной _____

явился и свой лидер. Это — московское «Динамо», на счету которого четыре предупрежде-

Ваш доход — 50% годовых!
PIERRE!

Алексей ЛЕОНТЬЕВ,
мастер спорта.

ВПЕРВЫЕ!
Акции БИРЖИ для ЧАСТНЫХ

РОССИЙСКАЯ



ПРОДУКЦИОННАЯ

проводит подписку на акции второго выпуска для чл.
5000 рублей и для организаций "пакеты" акций стои

1. Перечислить платежным поручением, почтовым перево-

Великая была радость поклонников «Пахтанора», когда в матче против «Ахмата» в составе «фазанов» появились в составе любимой команды те, кто вновь увидели Касымова и Шавырина, точные удары которых и принесли тащентцам победу со счетом 2:0.

«У всех наших любителей футбола, не говоря уже о тренерах и игроках «Нефтяника», появление Касымова и Шавырина на поле вызвало удивление — ведь эти футболисты играли уже два матча в чемпионате России в составе владикавказского «Ахмата»».

— Это разрешение нам дал Колосков, — отвечал любопытным тренер «Пахтанора» Иноятов.

Вчера, 19 мая, когда собрался вице-президент Федерации футбола Узбекистана Аминов с вопросом, могут ли спортсмены из Владикавказа Касымов и Шавырин сыграть в этом матче за свою бывшую команду, — пояснил президент Российского футбольного союза Вячеслав Фетисов, — сказал, что Регламент нашего футбольного союза не имеет права ни разрешать, ни запрещать. Но я в принципе не против, если выступление Касымова и Шавырина не противоречит Регламенту чемпионата. Иначе бы он не начался. И Фетисов Аминов заверил меня, что их Регламент не запрещает играть в своих клубах футболистам, перешедшим в команды других стран. Позже выяснилось, что меня неверно информировали. Так как с таким заявлением сначала начался чемпионат Узбекистана, в котором участвуют 17 команд.

Г. СОКОЛОВ

2. Заполнить подписное обязательство и получить свидетельства подписки (иметь при себе паспорт).

Банковские реквизиты: расчетный сч. N 1467482 в Уни-
МФО 211026.
Место проведения подписи: 103070, Москва-центр, у
(Кузбыхсева) д.13.

Проезд: М. "Китай-город".

Тел.: 234-11-11
FAX: 206-11-11

Вы покупаете НАДЕЖНО

«Динамо» (Киев) — «Динамо» (Днепропетровск). 2:2 (0:1). Киев. Республиканский стадион. 3000 зрителей. 2 августа.

Судья Л. Бавинин (Харьков).

«Динамо»: Малишевский (Луганск), Дзюба (Полтава), Лоза (Львов), Анненков, Бессмертный (Волгоград), Яковенко, Ю. Мороз (Харьков).

«Динамо»: Горохов, Горыла, Бессежар, Дирякин, Мельничук, Бессежар, Дирякин (74) Носович (Саско), Зноско, Максимов, Захаров, Мосин, Козловский (15), Луский (51), Мосвин (53), Грицуня (64).

Предупреждения: Манчук (середина тура можно по праву назвать встречу «Динамо» (Киев) — «Динамо» (Днепропетровск) президент украинской фирмы «Импульс» В. Ландук вручил мне «Динамо» (Днепропетровск) в качестве зрительских симпатий, учредивший популярной газетой «Вечерний Киев», опубликовавший полугодовой выкладки, мой футбол. Официально же, в качестве матча ряд опасных моментов у ворот Горохова. Но одиозная судейская бригада, в другом — голкипер днепропетровской команды. В итоге, матч не состоялся, а первую футбольную мудрость не забывайтесь, забивают себе. На 13 минуте в штрафной площади оставили без присмотра Коновалова, который, вращаясь в штрафной, забил гол. В итоге, заставил выискивать Мартиненка.

Второй тайм был забит в последние минуты встречи. Получил мяч в нескольких метрах от ворот. Но в итоге, пролететь между рук днепропетровского голкипера. В итоге, в равновесии с миром — 2:2.

Ильяченко.

[illegible]

Шайбы забросили: Худяков (Гусманов, Барницкий, 8), Лазарев (Федулов, 22), Гусманов (2), Лазарев (Федулов, Астраханец).

«Одесса» — «Нива» (Винница) — 0:0 (2:3) Голы: Гешко (2, 17, 80), «Нива» — «Спартак» (71) — 1:0 (81, 87). «Спартак» — «Кремль» (Симбирск) — 1:0 (81, 87). «Спартак» — «Кавказец» (Цхинвал) — 1:0 (81, 87). «Спартак» (Донецко) — «Шахтер» (Донецко) — 1:0 (1:0). Голы: «Шахтер» (Шестопетова) — «Торпедо» (Запорожье) — 1:0 (81, 87). «Торпедо» — «Донецко» (18); «Торпедо» — Р. Вондаденко (46). «Металлург» (Запорожье) — «Таврия» (Киев/Ферополь) — 2:2 (0:0). Голы: «Металлург» (87, 88); «Таврия» — Андрейев (74), Гладышев (82). «Шахтер» (Донецко) — «Кремль» (Симбирск) — 1:1 (0:0). Голы: у «Кремля» — Бобальев (79), «Шахтер» — «Нива» (Винница) — 2:1 (81, 87). «Нива» — «Торпедо» — 2:2. Матчи (157): у «Нивы» — Косовский (77), «Спартак» — Лысенко — «Торпедо» — 0:0 (83).

ПЕРВАЯ ЛИГА
«Кронгольц» из Нарвы является самым старым клубом в городе. Впервые «железные» заняли первую строчку в турнирной таблице. В следующем сезоне вступил в борьбу «Строитель», занявший второе место. Впоследствии в клубе появились «Молот», отстающие всего очко, и пара, уступающая лишь членам и иерархам «Металлурга». Все проследователи к концу 1950-х годов на два-три матча выше лидера.

Путную позицию облюбовали себя саратовские «Крылья Советов». Впервые в сезоне резко омолодился клуб и саратовские бейсбольщики заняли четвертое место. В «Маскировочном» играли почти все без исключения хитеры и бомбардировщики. Встречи являются для соперников

всем клубам под силу эти гадки разгадывать. Там, в следующих матчах волжане пойдут очию с «Мечелом», отня-

[illegible]

3 у «Булгата» и 4 — у мовочеб-
сарского «Сокола».

Не захотел пребывать на
следней строке таблицы раз-
грыши и «Кристалл» элент-
стальский. Рынок в, шес-
беспоиригнших матч
(ничи) всего лишь с диде-
м — «Молотом» и «Ижсталь»
позволия подмосковной ком-
де обойти и «Неман», и «Бур-
Причем опережают они ла-

С. ВЛАДИМИРОВ.
Сообщаем результаты очер.

Главный тренер сборной Германии Берти Фогт объявлял список 23 кандидатов на два провочерочных матча, которые, как он считает, сыграют важную роль в определении состава на чемпионат мира. В среду 12 апреля сборная Германии, соперник нашей команды по групповому турниру, первенства континента, проведет товарищескую встречу в Кильне против местного клуба будучи при этом в прощальном матче известного вратаря Херальда Шумхера, а 22-го сыграет в Праге против команды Чехословакии.

В составе сборной Германии два новичка — 19-летний защитник «Байера» Кристиан Верик и полузащитник из «Кайзерслаутерна» Марко Хабер, которому 20 лет. Приводим полный список кандидатов: вратари — Манглер и Келлер; ползающие игроки — Хабек, Бруме, Бувальд, Фора, Хеллер, Коллер, Ройтер, Шульц, Верик, Байн, Эффенберг, Гладуно, Хабер, Хесслер, Маттеус, Меллер, Заммер, Шупп, Цорк, Доляк, Кристиен, Клинсманн, Кунц, Ридле, Том и Фёллер.

В среду в Европе состоялись два товарищеских матча на уровне национальных сборных. В Бухаресте команда Румынии обыграла сборную Латвии — 2:0, а в Анжере французские футболисты переиграли датчан — 2:1.

ных матчей чемпионата страны по хоккею среди клубов первой лиги. Среди игроков — «Кременголь» (Парпа) — 2,2; «Металлург» (Новокузнецк) — 2,2; «Кристалл» (Энгельс) — 2,2; «Молодость» (Пермь) — 2,2; 3,0; «Спартак» (Челябинск) — 2,2; «Асталы» (Якутск) — 2,2; 4,3; «Кристалл» (Саратов) — «Вулкан» (Иркутск) — 2,2; «Спартак» (Романов) — «Метел» (Челябинск) — 13,0; 4,3; «Кристалл» «Неман» — 13,0; 4,3; «Кристалл» — «Кременголь» — 6,2; 1,4; «Кристалл» (С) — «Искра» (С) — 6,2; 3,3; «Вулкан» — «Искра» (С) — 4,7; 1,5; «Искра» (С) — «Искра» (С) — 13,2; «Кристалл» — «Искра» (С) — 4,6; 2,0; «Искра» (С) — «Искра» (С) — 4,2; 5,2; «Вулкан» — «Кристалл» — 4,7; 1,5; «Вулкан» — «Спартак» — 1,2; 2,2.

ТАБЛИЦА РОЗЫГРЫША И Н П Ш

«Мо- 34 16 7 11 108—104

на протяжении праздничного, продолжавшегося в течение нескольких дней нефтяники тюменского Севера 25-летие своего города. На стадионе «Динамо» состоялась товарищеская встреча между хозяевами и ветеранами московского «Динамо». Встреча была интересна не столько игрой, сколько в далеком прошлом футболисты «Динамо» и «Динамо» (Тюмень) — Крутиков, Мирзоян, Бунинский, Ковалев.

В этот вечер 512 победителю гостя, получив от госспорткомитета в награду телевизоры, денежные премии.

А. КИСЕЛЕВ.

ПАРИЖ. Сервисные индустрии процветают во всем мире. В Париже, как и в других городах, процветают рестораны, кафе, клубы, театры, цирк, конные заезды, выставки картин, скульптуры, ювелирные украшения, драгоценности, антиквариат. Никто на футбольном стадионе, к счастью, не пострадал.

«Лот»	32 16	6 10 117	- 84
«Лот»	32 13	1 13 130	- 100
«Металлург»			чел
(Ню 32 16)	5 11	108	- 91
«Кристалл»			
(Ю 32 16)	15	6 13 130	- 111
«Жесталь»			
(Ю 32 15)	5 12	117	- 103
«Сокол»			
(Ч 32 16)	34 15	3 16 105	- 121
«Бур»			
лат»	34 14	5 15 120	- 139
«Сибирь»			
лат»	34 13	6 15 147	- 132
«Кристалл»			
(З 32 13)	34 13	5 16 118	- 134
«Бе- маш»	34 8	9 17 83	- 119
«Бур»	34 7	10 17 84	- 120

**ХРАМ
БЕССМЕРТИЯ**

«ЧЕРНЫЙ ЛОТОС»

приглашает вас на супер-курс 1-й и 2-й ступени в Москве

Начало 16 мая
(белая магия, тибетская ма-

дичина, асхимонелла, ги-
ноз)

Диплом международно-
го образца

Лучшим выпускником —
стажировка за границей

Стоимость курса — 1950
руб.

Иногородным гарантиру-
ется размещение.

Впервые в нашей стране 27
апреля 4-я ступень
«Черного лотоса»

Приглашаем выпускников

«ЧЕРНОГО ЛОТОСА» 1, 2 и 3-й ступени, экстрасенсов других школ, имеющих диплом с квалификацией, а также лиц с высшим образованием.

Стоимость 4-й ступени — 3000 руб., включая проживание и питание.

Данные о всех участниках 4-й ступени будут опубликованы в «Справочнике экстрасенса Черного лотоса».

Контактные телефоны:
[095] 280-77-67, 348-02-71.

