



Ваше здоровье — это важно!

Утренний
фитнес

Приобщение
к спорту.
С чего начать?

Марафон —
это реально

Футбол:
репетиция
к премьере

Как София
Великая
стала великой

Валерий
Лобановский
и другие

Победная весна
«Спартак»

Нам
95!



огда я готовлю сама, то обяза-
но стараюсь, чтобы всё было не
только вкусно, но и красиво сервиро-
вано. Съедаю свой завтрак с удо-
вольствием, без спешки.

Свежевыжатый сок

Я предпочитаю соки из яблока,
персика, груши или моркови.
Сладкого свежевыжатого со-
ка полезно и вкусно.

Морковный сок вливаю немного
лимонного сока, чтобы организм усвоил каро-
тин, которым богата морковь. А в
яблоко (200 мл) яблочного сока до-
бавляю щепотку (5 г) тертого све-
жего лимона и 1 дольку лимона, всё пе-
чишу. Яблоко и лимон насы-
щают организм витамином С, а им-
мунитет помогает проснуться и заря-
зиться энергией.

Каша из злаков

Я стараюсь есть больше продук-
тов, богатых пищевыми волокнами,
клетчаткой. К ним относятся све-
жие овощи, фрукты, орехи и цель-
нозерновые злаки, из которых я часто готов-
лю кашу на завтрак. Вот рецепт: 3 ст.
ложки смеси хлопьев 4-х видов (ов-
сяных, гречишных, ячменных, пше-
nych), 1 горсть замороженной чер-
ной смородины, 1 ч. ложка меда.

Хлопья заливаю 1 стаканом ки-
пящей воды. Добавляю замороженные яго-
ды смородины. Посуду с этой
кашей ставлю в микроволновую
печь на 1 минуту на максимальную
мощность. Каша успеет свариться, а
ягоды — разморозиться. В готовую
кашу добавляю ложку меда.

Варенье с ягодами

Ягодные варенья помогают пищева-
рять и предотвращают заболева-
ния сердца. Черника при этом еще и
улучшает зрение и память, малина
помогает при простуде, смородина
укрепляет иммунитет. Уже наступил
лето, и свежие ягоды скоро станут
недоступными. Воспользуйтесь
этим летом. Хотя, конечно, можно в рецеп-
т варенья, который я привожу ниже, исполь-
зовать мороженые ягоды.

На 100 г нежирного творога,
1 ложку абрикосового нектара,
1 стакан голубики (или черники),
1 стакан нарезанной клубники,
1 стакан малины, 1 ст. ложку на-
резанного миндаля.

Смешиваю в блендере творог с
абрикосовым нектаром и голубикой
(или черникой). Выкладываю эту смесь
в форму для запекания и украшаю ягодами клуб-
ники, малины и миндалем.

Ирина ЧАЩИНА



Российским любителям
футбола, думаю, будет инте-
ресно узнать о почтовых конвертах с
футбольной тематикой, выпущенных
в Израиле в 1956 году. В этом году
проводилась Олимпиада в Мельбур-
не, и в отборочных матчах олимпий-
ского турнира встретились сборные
СССР и Израиля. Первый матч про-
ходил в Москве 11 июля. Хозяева по-
ля выиграли со счетом 5:0.

В Израиле был выпущен конверт
(фото 1), посвященный отлету сбор-
ной Израиля из аэропорта Лод в



Моск-
ву, который гасился штемпелем
почты аэропорта в день отлета. На
футбольном мяче, изображенном
на конверте, видим надпись на ан-
глийском языке — «Специальный
рейс Лод — Москва» и названия
стран — «SSSR» и «Israel». Интере-
сно, что вместо правильного названия
Советского Союза на английском
языке — «USSR» написано «SSSR»,
а название города Москва написано
либо на английском с ошибкой, либо
на французском языке — «Moscou».

Ответный матч проходил в Изра-
иле на стадионе в Рамат-Гане 31 ию-
ля 1956 года. Этот матч вызвал ко-
лоссальный интерес у израильтян.
На стадион, имевший 28 тысяч сидя-
чих мест, было продано 60 тысяч би-
летов (32 тысячи из них были просто
входные, без места).

Интересный эпизод, произошед-
ший на этом матче, описывает в сво-
ей книге игрок олимпийской сборной
СССР Игорь Нетто: «Стадион был
полон до отказа. Вероятно, страсти
местных болельщиков велики, пото-
му что вокруг всего футбольного по-
ля стоял кордон полиции с собаками-
боксерами на поводках. Одна из них,
рыжая, с широчайшей грудью, возбу-
драженная беготней по полю и

О чем напомнили старые конверты

мельканием мяча, пришла в неисто-
вство. Ей как-то удалось вырваться,
и она ринулась на поле, повизгивая
от нетерпения.

В этот момент мячом как раз вла-
дел Анатолий Исаев. Он сосредото-
ченно вел мяч, поглядывая, кому бы
точнее его отпасовать. Вдруг глаза
его встретились с глазами пса, горя-
щими, как факелы. Боксер неся
прямо на нашего инсайда. Надо бы-
ло видеть, как изменилось выраже-
ние Толиного лица! Он на какое-то
мгновение застыл в полной расте-
рянности, затем поспешно отпихнул
от себя мяч — и замер... Собака
только этого и надо бы-
ло. Пес поддел



мяч тупой
мордой и принялся
с ним забавляться. К чести
полиции, порядок был восстановлен
быстро, и мяч возвращен по назна-
чению».

Матч завершился со счетом 2:1 в
пользу сборной СССР, которая та-
ким образом выиграла отборочный
турнир. В том же году сборная СССР
выиграла золотые олимпийские ме-
дали.

В память об этом матче в Израи-
ле были выпущены специальные
конверты (фото 2), которые гаси-
лись в Рамат-Гане в день матча. На
конверте изображены израильский и
советский футболисты, а также на-
дпись на английском языке — «Олим-
пийский день в Израиле 31.VII.1956».
На футбольном мяче, изображенном
на конверте, видим надписи на ан-
глийском — «Предолимпийские иг-
ры», «Рамат-Ган» и названия стран
— «SSSR» и «Israel».

Владимир БЕРНШТАМ,
коллекционер, Израиль
www.berncollect.com