

# Чудодейственная сила

РЕДАКЦИЯ получила письмо. Читатель А. Сарычев из Ахалцихе (Грузинская ССР) озабочен одним вопросом:

— Что надо делать, чтобы сохранить здоровье, всегда быть бодрым, жизнерадостным, работоспособным?

Автор признает значение физической культуры и спорта, но не находит време-

ни для систематических и регулярных занятий. Поэтому нередко, пишет он, «я чувствую себя плохо, начинаю расти вес».

С письмом А. Сарычева редакция ознакомила народного артиста СССР Игоря Владимировича Ильинского.

Вот что отвечает он нашему читателю.

★

★

УЖЕ не впервые я выступаю в печати с горячим призывом и людям всех возрастов: «Занимайтесь спортом!». Это чудодейственная сила. В этом я убедился лично.

Человек, который приобщился к физическим упражнениям, прыжкам, бегу, плаванию, катанию на лыжах, не забудет дороги на спортивные площадки. Для него не будет существовать слова «некогда».

«Некогда». Чаще всего это произносят те, кто боится усталости. Зря! Нет ничего лучше легкого, приятного утомления после занятий на стадионе, прогулки на свежем воздухе. Один мой знакомый директор предприятия стал ходить на службу и обратно пешком. Всего один час занимал этот путь. Но это и был тот драгоценный час отдыха на свежем воздухе, который необходим каждому. Прошло немного времени. Мой знакомый окреп, поздоровел и стал меньше уставать.

Игорь ИЛЬИНСКИЙ,  
народный артист СССР.



ВЫ УЗНАЕТЕ этого спортсмена? Да, да, это Игорь Владимирович ИЛЬИНСКИЙ, народный артист СССР. Перед спектаклем или перед киносъемкой он любит бывать на свежем морозном воздухе, покататься на коньках или на лыжах, чтобы набраться новых сил для большого творческого труда. Этот снимок был сделан вчера на московском катке «Динамо», где И. В. Ильинского уже много лет знают не только как замечательного актера, но и как хорошего фигуриста.

Фото А. Канашевича.

СОВЕТСКИЙ СПОРТ  
г. Москва

23 ЯНВ 1969