

ВАТАНПАРВАР

ЕДИНОБОРСТВА

Спортивные

ПЕРВЫЙ (11) СПЕЦВЫПУСК ЦЕНТРАЛЬНОГО ПЕЧАТНОГО ОРГАНА МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН ГАЗЕТЫ «ВАТАНПАРВАР», КАФЕДРЫ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ УЗБЕКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО КЛУБА «АЛТАИР».

Январь 1994 г. № 13 (329)

ЦЕНА
ДОГОВОРНАЯ



● ПАНОРАМА ДОСТИЖЕНИЙ

Как армейские спортсмены встретили День защитников Родины

Газета «Ватанпарвар» помогает читателям всегда быть в курсе выступлений армейских атлетов на соревнованиях различного ранга. И сегодня мы решили вспомнить об их достижениях. Давайте, уважаемые читатели, вместе еще раз пролистаем календарь прошлого года.

Несомненно, особых успехов в прошлом году добились армейские боксеры. На чемпионате мира по боксу в финском городе Тампере единственным серебряным призером из Узбекистана стал мастер спорта международного класса рядовой Хикматулла Ахмедов. Как известно, Государственный комитет по физической культуре и спорту определил 19 лучших спортсменов Узбекистана, добившихся в прошлом году наиболее высоких результатов на международных и республиканских соревнованиях. Среди них назван и Хикматулла Ахмедов.

А на октябрьском первом международном турнире на Кубок независимого Узбекистана, проходившем в Ташкенте, участвовали 6 армейских боксеров. Узбекская команда они принесли четыре золотых и одну бронзовую медали. Это — прапорщик Нариман

Атаев, Олег Маскаев, Хуршид Тураев, рядовые Хикматулла Ахмедов и Уйгун Сиддиков. Результативными были выступления армейцев прапорщиков Игоря Бунина, Олега Маскаева и Наримана Атаева на международных турнирах памяти Сиднея Джаксона (Ташкент) и «Золотые перчатки» (Улан-Удэ).

Титул чемпиона республики и звание мастера спорта по вольной борьбе завоевал армейский спортсмен рядовой Рустам Миршанов. Выиграл он в финале очень трудную схватку у многократного чемпиона Узбекистана Ильбека Гогаева.

На международном турнире по греко-римской борьбе памяти славного сына узбекского народа Герола Советского Союза генерала Сабира Рахимова от ЦСКА выступали мастера спорта прапорщик Шамсиддин Худайбердыев и младший сержант сверхсрочной службы

Григорий Пуляев. Оба стали победителями.

Из года в год все результативнее выступают самбисты Узбекистана на мировой арене. Об этом красноречиво свидетельствуют вот такие факты: если в 1992 году на чемпионате мира, проходившем в Минске, они заняли 3-е итоговое место, то в прошлом году наши и мужская, и женская команды обошли спортсменов 20 стран мира, в том числе сильнейшие команды России, Монголии, Испании, Казахстана, и завоевали 1-е место. В этом есть и весомая лепта армейских самбистов М. Михеевой, Е. Тупуловой, Р. Балтаева, Ш. Очилова, В. Елистратова, завоевавших медали всех достоинств.

Спортсмены Вооруженных Сил Республики Узбекистан все активнее стали принимать участие в соревнованиях под эгидой Международного военного спорта. Парашютисты Центрального спортклуба армии в сентябре прошлого года участвовали в чемпионате мира среди военнослужащих по парашютному спорту в г. Кайсери.

Мужская команда (прапорщики О. Лосев, И. На-

долич, Л. Абдурахманов, А. Герасимов, А. Финогенов) заняла 7-е итоговое место, уступив лишь фаворитам этого вида спорта — спортсменам России, Чехии, Италии, Франции, США и Германии. А женская команда (прапорщики Л. Лосева, Г. Иванникова, О. Степанова, старшины Н. Демиденко, Э. Сайфуллина) в упорнейшей борьбе пропустила вперед лишь российских парашютисток и стала серебряным призером чемпионата.

И, наконец, самая молодая футбольная команда МХСК. Этой команде от роду всего лишь год. Но 8-я строка в турнирной таблице чемпионата страны по футболу говорит о высоких потенциальных возможностях наших футболистов.

Отрадно отметить и тот факт, что сегодня армейские спортсмены составляют немалую часть членов сборных команд республики по различным видам спорта.

Можно с уверенностью сказать, что армейские спортсмены и впредь будут высоко нести знамя узбекского спорта.

Старший лейтенант
Х. ЗАЙНУЛОВ,
мастер спорта.

АНОНС!

Каждому спортсмену, наверное, известно, что при серьезных занятиях скоростно-силовыми видами спорта (самбо, дзюдо, фехтование, восточные виды единоборств и др.) естественного восстановления работоспособности мышц, наступающего при отдыхе, сне, явно недостаточно. А между тем, кроме специальных педагогических методов и средств ускорения восстановления организма при изнурительных тренировках у единоборцев существуют еще два других метода.

Об этом в ближайших номерах спецвыпуска будет опубликована статья доктора биологических наук профессора М. Туйчибаева.

Наш корр.

ПЯТЬ ДНЕЙ В СПОРТКОМПЛЕКСЕ «ДИНАМО»

В спорткомплексе «Динамо» с 24 по 28 января проходил открытый чемпионат и первенство Республиканской школы высшего спортивного мастерства по борьбе самбо (ШШВСМ).

В этих соревнованиях приняли участие сильнейшие спортсмены Республики Узбекистан, победители и призеры различных международных турниров, чемпионатов мира.

О ходе этих соревнований мы расскажем в следующем номере «Спортивных единоборств».

А. РОМАНОВА.

Не раз в прошлом году в честь победы наших спортсменов на различных крупнейших международных соревнованиях поднимался флаг независимой Республики Узбекистан.

ОПРЕДЕЛЕННЫ

19

СИЛЬНЕЙШИХ

Государственный комитет по физической культуре и спорту определил 19 лучших спортсменов Узбекистана, добившихся в прошедшем году наиболее высоких результатов на международных и республиканских соревнованиях. Вот они:

- Хикматулла Ахмедов (бокс).
- Рамиль Атауллин (вольная борьба).
- Олег Веретенников (десятиборье).
- Рамиль Исламов (вольная борьба).
- Иван Киреев (гребля).
- Мирджалол Касымов (футбол).
- Александр Манушев (тяжелая атлетика).
- Батыр Маметов (таэквондо (ИТФ)).
- Сергей Надирханов (шахматы).
- Алини Сергиаду (фигурное катание).
- Юрис Разгуляев (фигурное катание).
- Урал Тураев (нураш).
- Навруз Усманов (греко-римская борьба).
- Таймурас Урусов (вольная борьба).
- Руслан Хиджагов (вольная борьба).
- Липа Черязова (фристайл).
- Оксана Чусовитина (спортивная гимнастика).
- Закиржон Шарипов (самбо).
- Юлия Якина (самбо).

„МЫ ЖЕЛАЕМ СЧАСТЬЯ ВАМ!“

Ушел в историю 1993 год. Год, положивший начало крутому перелому во всех сферах нашей жизни. В стремительном беге времени эстафету принял новый, 1994 год. Спортсмены Республики Узбекистан полны решимости и дальше высоко нести знамя спорта. О том свидетельствуют и ответы на вопросы корреспондента газеты «Ватанпарвар», «Чем применателен был для вас год минувший?».

А. Илоз, заслуженный тренер и работник физической культуры, доцент, обладатель 4-го дана по каратэ-до: — Стремление к добрым переменам, желание обновления свойственно каждому человеку. И каким бы хорошим, удачным, благоприятным ни был минувший год, все равно хочется, чтобы следующий год превзошел его, чтобы еще значительнее были наши достижения в труде, чтобы теплее стал семейный очаг, больше радости и удовлетворения приносила общественная работа.

У меня нет оснований обижаться на закончившийся год. Он был знаменателен тем, что наши каратисты, обойдя сильнейшие команды США, Канады, Кубы, Венесуэлы, Коста Рики, Финляндии, Австрии, Великобритании, почти все республики бывшего СССР, на международном турнире по каратэ-до, проходившем в Санкт-Петербурге, заняли 1-е место.

Спортсмены Республики Узбекистан продемонстрировали высокое мастерство как среди мужчин, так и среди женщин. Я сам сдал на классификацию 4-го дана. Это, конечно, говорит о том, что год был напряженным. Но легкой работы не было и не бывает, особенно в подготовке высококвалифицированных спортсменов. В этом же году мне хочется преуспеть везде: и на преподавательской работе в институте, и в подготовке спортсменов.

Б. Файзиев, заслуженный



мастер спорта, гостренер по борьбе самбо:

— На 1993 год мы возлагали большие надежды. И не обманулись. Если в 1992 году на чемпионате мира, проходившем в Минске, сборная Узбекистана заняла 3-е итоговое место, то в прошедшем году наши и мужская, и женская команды обошли спортсменов 20 стран мира, в том числе сильнейшие команды России, Монголии, Испании, Казахстана, и завоевали 1-е место. Спортивный флаг Узбекистана многократно поднимался в честь наших спортсменов.

«Что хотели бы взять в будущее?», «Что пожелаете читателям «Спортивных единоборств?», с которыми он обратился в преддверии Нового года к президенту Национальной федерации каратэ-до Узбекистана Арслану ИЛОВУ и к президенту Республиканской федерации самбо Бобомураду ФАЙЗИЕВУ.

За всем этим кроется кропотливый труд и тренеров, и самих спортсменов.

С особым интересом отношусь к соревнованиям любого ранга. Именно здесь открываются новые имена спортсменов, которые впоследствии назовут борцами с большой буквы. Молодежь у нас хорошая, трудолюбивая. Ей в будущем защищать спортивную честь Узбекистана. Надо только помочь молодежи.

Вот с этими мыслями иду в новый, 1994 год. Могу с уверенностью сказать, что наши самбисты в борьбе за

Кубок мира и в Азиатских играх не подведут нас.

На снимке: (слева) заслуженный тренер и работник физической культуры, обладатель 4-го дана по каратэ-до, мастер спорта по борьбе дзюдо и самбо, президент Национальной федерации каратэ-до Узбекистана Арслан Илоз и его ученик — заслуженный мастер спорта, гостренер по самбо, президент Федерации самбо республики Бобомурад Файзиев.

Им есть о чем поговорить... Фото В. БАГАЕВА.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

ДЗЮДО

Фукуока. В этом японском городе прошел Международный турнир по дзюдо среди женщин. Татьяна Кувшинова из Дзержинска заняла второе место в весе 48 кг. Ирина Родина из Тулы была третьей в тяжелом весе, челябинка Светлана Гундаренко — пятой.



Только в абсолютной категории, где могут выступать дзюдоисты любого веса, иностранные гости смогли оказать серьезное сопротивление японцам. Здесь первым в борьбе за международный кубок университета «Шорини» был немец Франк Меллер, второе место занял Индрек Пёртельсон из Эстонии. В весовых категориях 60, 65 и 71 кг первенствовали Кацуори Кимура, Юкимаэ Накамура и Пейказу Соие. В самом легком из этих весов все три первые места заняли хозяева татами.

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

Рославль (Смоленская область). В первом отборочном турнире к первенствам мира среди кадетов и юношей выявились лидеры. Кадеты: С. Сергеев (Воронеж), Д. Первозчиков (Ижевск), А. Боргойков (Абакан), Ш. Диев (Грозный), А. Олиа (Улан-Удэ), Ш. Кумуков (Черкесск), Р. Муртазалев (Грозный), А. Тлехураев (Нальчик), В. Босиков (Владикавказ), Ш. Ветаев (Грозный), В. Маргюнов (Черкесск), С. Коротун (Смоленск); юноши: С. Хазиев (Хасавюрт), И. Дамиллов (Саха), З. Таймасханов (Москва), Е. Чернов (Оренбург), Р. Гурбанов (Москва), М. Магомедов (Махачкала), Д. Чернышев (Нижнегута), М. Агаев (Москва), А. Кюев, В. Плиев, С. Дзарасов (все из Владикавказа).

Красноярск. В Доме борьбы им. Дмитрия Миндиашвили завершился открытый чемпионат ШВСМ. По итогам его для участия в международном турнире на приз двукратного олимпийского чемпиона Ивана Ярыгина сформированы команды сборной Сибири и Красноярского края. 108 борцов из 17 регионов Сибири и Дальнего Востока продемонстрировали свое мастерство на ковре. Победителями стали Б. Цыденов (Буятия), М. Кичеев (Хакасия), С. Цыденов (Буятия), Ж. Лхамжапов (Бурятия), И. Матиев, А. Бархота, Г. Молосян, А. Лыков, М. Каминская, Г. Жильцов (все из Красноярского края). Гости и борцы поздравили с 50-летием заслуженного тренера России Сергея Хачикова.

БОКС

Москва. Немало способных ребят собрал IV юношеский турнир на приз за

служенного тренера СССР Б. Грекова. В том, что он удался, — большая заслуга учеников Бориса Николаевича — мастеров спорта Р. Такташова, О. Русанова и других, которые приобрели призы для участников. А лучше всех среди кадетов боксировал чемпион Европы-93 торпедовец А. Леонов, тренирующийся у известного спортсмена О. Меньшикова. Интересно, что Б. Греков признан лучшим московским тренером по боксу в 1993 году. Воспитавший десятки сильных мастеров, включая серебряного призера Олимпиады-60 С. Сивко и чемпиона мира-82 А. Кошкина, замечательный наставник продолжает и сегодня готовить кандидатов в сборную России.

Москва. В спортивном комплексе «Крылья Советов» закончились молодежные поединки боксеров на приз двукратного олимпийского чемпиона Бориса Лагутина. Победителями в порядке весовых категорий стали: 48 кг — Д. Малкин (Московская обл.), 51 кг — В. Дударов (МФФС), 54 кг — В. Калмыков («Спартак»), 57 кг — В. Григорьев (Московская обл.), 60 кг — Р. Сарибжанов (Московская обл.), 63,5 кг — А. Букликов (Московская обл.), 67 кг — С. Майков («Крылья Советов»), 71 кг — А. Хусанов («Спартак»), 75 кг — К. Бондарев (МФФС, Зеленоград), 81 кг — Р. Гамадулин («Спартак»), 91 кг — А. Костинцов (ЦСКА).

КАРАТЭ

Москва. Массовым получил турнир по каратэ, в котором приняли участие 250 молодых спортсменов из Москвы, Саратова, Орла, Костромы, Московской области (мальчиков и девочек 10—13 лет), разыгранных в спортивном зале Гребного канала в Крылатском призы общества «Спартак». Особенно запомнилась схватка в финале в категории 50 кг среди мальчиков 12—13 лет между москвичами Сергеем Почтаревым и Кириллом Канаевым. Победил Почтарев. Приз за лучшую технику вручен Канаеву за волю к победе — Почтареву.

В гостях у ребят побывали известные спартаковские спортсмены, призеры Олимпийских игр Алина Алешина и Евгений Пеняев.

В МИРЕ МУДРОСТИ

- Ум повышается от обращения среди простых, с равными делается равным им, с отличными делается отличным.
- Из «Хитопадении».
- Разум растет у людей в соответствии с миром познания.
- Эпиктет.
- Когда судят об отдельном поступке, то, прежде чем оценить его, надо учесть разные обстоятельства и принять во внимание весь облик человека, который совершил его.
- Монтень.
- У нас у всех есть один якорь, с которого, если сам не захочешь, никогда не сорвешься: чувство долга.
- Тургенев.
- Когда ты радуешься, с тобой радуется весь мир, когда ты плачешь, то плачешь один.
- Достоевский.
- Каждый человек может заблуждаться, но упорствовать в заблуждении может только глупец.
- Цицерон.
- Гибкость ума может заметить красоту.
- Стендаль.
- Познай себя, и ты познаешь мир.
- Сократ.

ТАЙЦИЦЮАНЬ

МЫСЛЬ ПЛЮС ДВИЖЕНИЕ

Думается, кто регулярно занимается нашими уроками тайцзицюань, уже освоил пятнадцать форм. Сегодня приступаем к занятиям шестнадцатой формы — «Игла на дне моря». Еще раз напоминаем, что каждое движение требует тщательной шлифовки, а это дается многократным повторением.



Рис 80



Рис 81



Рис 82



Рис 83

(Продолжение. Начало в № 2, 3, 5—10 «СЕ» за 1993 г.).

Движение 1. Левая почка отворачивается влево, правая почка вслед за этим поворачивается влево. Одновременно внутреннее колено направляет внешнее, и поясница, и таз вслед за почками поворачиваются влево, линия между грудью и животом встает прямо на восток. Одновременно левая ступня отворачивается носком на восток, причем осью вращения является пятка. Правый локоть вслед за этим поворачивается вовнутрь. Центр тяжести постоянно перемещается на левую ногу, левая нога сгибается, правая нога поднимается, и тело встает в девую стойку «лучника». Момент силы левой кисти приходится на ребро ладони.

Вслед за поворотом поясницы левая кисть идет влево и встает с внешней стороны левого колена, кисть садится, пальцы смотрят вперед, большой палец отстоит от левого колена примерно на 1,5 кулака. Одновременно правая кисть немного поворачивается, момент силы приходится на ребро ладони, затем она вслед за поворотом поясницы идет дугообразно влево вниз до средней линии перед носком. Локоть опущен, и кисть сидит. Внимание обращено на кончики пальцев, они смотрят вперед, ладонь обращена влево. Взгляд немного следит за перемещением обеих ладоней (рис. 80).

Далее центр тяжести немного перемещается на левую согнутую ногу. Правая пятка поднимается, отводит носок, немного отрывая его от земли на расстояние ступни от исходного положения и опускает на землю, причем сначала приземляются носок, затем подошва и наконец пятка. Тело в прямом положении перемещается назад, центр тяжести понемногу полностью встает на правую ногу, правая нога сгибается в колене и приседает, таз и поясница опущены, нога поддерживает вес тела. Одновременно левая ступня немного поднимается от земли и встает «ложно», носок ступни естественно свисает вперед, левую ступню нельзя напрягать.

Когда центр тяжести полностью переместится на левую ногу вперед, правое плечо немного подается (расслабляется) вперед, а правая ладонь постепенно перемещается вверх на среднюю линию, момент силы приходится на корневой сустав указательного пальца, ладонь останавливается

перед ключицей, отстоит от нее примерно на 2 кулака. Левая ладонь вслед за правой поднимается и тоже на немного вверх. Вслед за этим центр тяжести перемещается назад на правую ногу. Правый локоть подгибается и опускается, правое запястье подбегает вовнутрь и отстоит от ключицы примерно на 2 кулака, кисть посажена. Левая ладонь одновременно тоже «сидит» кисть, основание ладони немного опускается. Взгляд немного следит за подборанием правого запястья вовнутрь (рис. 81, 82).

Движение 2. Правая нога стоит устойчиво. Левое бедро подбегается, левый носок «ложно» встает на землю, внимание обращено на кончик большого пальца ступни (это — т. н. «истинное» и встает в Т-образную стойку. Поясница постепенно изгибается вперед вниз (нагибание должно быть мягким, расслабленным и не грубым), причем макушка должна по-прежнему быть на одной линии с позвоночником.

Одновременно правая ладонь вслед за нагибанием тела вперед тоже выдвигается вперед вниз, внимание обращено на кончики пальцев, момент силы приходится на ребро и основание ладони. Левая ладонь, вслед за положением тела давит вниз по внешней стороне середины бедра ноги, ладонь смотрит вниз, кончики пальцев смотрят вперед вниз, большой палец отстоит от бедра примерно на 1 стоящий кулак, а кончик локтя отстоит от бока примерно на 1 кулак. Оба локтевых сустава немного согнуты. Таз и поясница опущены, Ци опускается в т. Данытянь, сила исходит вниз. Глаза направлены прямо вниз, взгляд смотрит, немного следя за тыканьем правой руки (рис. 83).

РАЗЪЯСНЕНИЯ

1. Начинаящим, сначала следует обратить внимание на правильность положений тела, постепенно переключать внимание внешнего к внутреннему. Сначала следует в каком-нибудь простом движении перейти от внешнего к внутреннему. Например, в данном движении, когда центр тяжести понемногу перемещается на левую согнутую ногу, правая сторона нижней части живота немного подается вперед, а правая почка затем немного перемещается вперед. В это время в левой стороне нижней части живота чувствуется наполнение, вдох. Когда же правая ступня переместится вперед на одну ступню и полностью встанет на землю, а центр тяжести переместится постепенно полностью на правую ногу, сторона нижней части живота и правая почка немного подаются назад и опускаются. В правой стороне нижней области живота чувствуется наполнение, т. е. она как бы немного перемещается вовнутрь, а левая почка, естественно, немного идет вверх и вовнутрь, а также возникает ощущение того, что правая сторона поясницы и почка поддерживают (подпирают) левую сторону и почку. Таким образом, возникает ощущение небольшого движения мышц поясницы, спины и живота. Но, как видим из приведенного выше внешнего описания формы, это внутреннее движение тканей не приводит, но говорится о скоординированности внутреннего и внешнего, мягкости движений.

2. Когда правое запястье подбегается, вовнутрь, поясница опускается, чтобы избежать пожимания плечами. Причем плечи должны быть горизонтальными.

3. При ложной стойке левой ступни только когда поясница начинает наклоняться, тогда только левый носок слегка касается земли, а центр тяжести полностью приходится на правую ногу, чтобы усилить степень опоры одной ноги и развить терпение.

4. Тыканье правой ладонью вперед вниз полезно скоординировать с приседанием на правую ногу и наклоном поясницы. Нельзя сначала ткнуть, а затем наклонить поясницу, также нельзя сначала наклонить поясницу, а затем ткнуть. Нужно следить, чтобы не было «одного движения без другого». Когда правая рука тыкает вниз, следует также, чтобы сила поднималась от пятки, и прошла через поясницу, позвоночник, от плеча к локтю и от локтя к кисти, по суставно-передалась до пальцев. Кончики пальцев и подушечки «навливаются». Одновременно левая рука тоже опускается, плечо, локоть, кисть садятся, а основание ладони слегка опускается, не давая левой ладони наклонно плыть, в этом заключается принцип «истинного в ложном».

5. Когда поясница наклонится вперед, ноги должны стоять устойчиво, в спине ощущение приложенного и позвоночнику Ци. Медленно выдохнуть через нос и медленно опустить Ци в т. Данытянь.

Х. ИСМАИЛОВ

ИППОН — ЭТО ЧИСТАЯ ПОБЕДА

12 стран мира, в том числе спортсмены Франции, Кипра, Румынии, Болгарии, Латвии, России, Украины, Азербайджана, Молдовы и Узбекистана, приняли участие в середине декабря ушедшего, 1993 года на открытом чемпионате Израиля. Три узбекистанца — А. Багдасаров, В. Шмаков, Д. Парманов участвовали в этих соревнованиях. Две золотые и одна бронзовая медали — вот результаты выступления наших спортсменов.

Сначала несколько слов о тех, кто помог нашим спортсменам съездить на столь престижные соревнования. Речь идет о спонсоре. Спортсмены благодарны корпорации «Авекс» (генеральный директор — Игорь Нежданов), фирме «Асид» (генеральный директор — Владимир Макаров), махаллинскому комитету «Улудубек» Юнусбадского района г. Ташкента (председатель махаллинского комитета — А. Мавлянов) и руководителями фирмы «Шарк Титан-Интернэшнл».

Открытый чемпионат Израиля проходил в уютном пригороде Тель-Авива Бат-Яме. Надолго запомнят узбекистанцев зрители и любители спорта: все трое боролись технично, смело.

Наши спортсмены были в блестящей форме, и потому борьба наших земляков понравилась всем.

Армен Багдасаров (вес 86 кг) больше минуты ни на кого из соперников не трагил (а поединок в дзюдо длится 5 минут чистой борьбы). Армен всегда к серьезным соревнованиям приходит в пике формы. Так было и на этот раз. Соперники в таких случаях будто плохо стоят на ногах — «летают» над татами, как на отработках приемов.

Армен боролся красиво, по-разному. А помогли в этом ему несколько коронных приемов. Прием «подхват» — и «улетел» россиянин Андрей Купрюков, 46 секунд понадобилось Ар-

мену, чтобы разделаться с соперником. Даже родные стоны не помогли израильтянам Алошу Сомеху и Арику Зеви, вышедшим в следующих кругах соревнования против Армена, 50 и

36 секунд длились их схватки. Алон ожидал от Багдасарова, что он вновь проведет «подхват», и подготовился к этому. Одно ложное движение — и Армен поймал со-

перника на заднюю подножку. «Иппон» — чистая победа Арику же он провел переднюю подножку. Когда в финале рефери вскинул вверх свою руку — «Иппон!», время на табло показывало всего 43 секунды. Такая же победа была одержана над россиянином Александром Тимошенковым.

Сложные поединки были у Владимира Шмакова (вес 78 кг). Пробиваясь он на верхнюю ступеньку пьедестала почти с великим трудом. Да и соперники попадались, как говорят спортсмены, «не подарки»: победитель первенства мира по самбо израильтянин Брез Джерасси, неоднократный призер молодежных первенств Европы по дзюдо француз Нахон Гиллес, опытный борец, многократный призер из Латвии Юрий Сидякин.

С трудом удалось обогреть нашему земляку Джерасси. Помогли не только богатый арсенал приемов, которым владеет Владимир, но и воля, железные нервы. Возможность немного отыграться дала лишь схватка с менее известным латышом Макули Кромберчем. Самая трудная схватка была за выход в финал с французом Гиллесом. Владимир, в буквальном смысле слова, вырвал победу у француза, который вел схватку с ощутимым перевесом. Одно вазаги (оценивается как полпобеда) — и победа за Шмаковым. До конца финальной схватки оставалось 20 секунд.

Юрий Сидякин уже предвкушал победу над нашим земляком, так как он вел в счете. И тренер В. Пятаев думал: «Серебряная медаль — тоже хороший результат для Шмакова, не имеющего международного опыта соревнований». Но произошло непредвиденное. Владимир

проводит серию ложных атак, будто борьба только началась, будто нет усталости, и на зане не изустри «ловит» своего соперника. Через секунду звучит гонг...

На полный успех мог рассчитывать и Джурат Парманов (вес 60 кг), который так же досрочно выиграл у своих соперников Александра Михеева, Сергея Зайцева (оба из России) и израильтянина Теахи Нахума, если бы путь к финалу не преградил мастер спорта международного класса Элиин Пиналтов (Азербайджан). Ну а в поединке за бронзовую награду динамовец без труда выиграл у россиянина Сергея Магунова.

Х. ЗАПИЛОВ. На снимках: чемпионы открытого чемпионата Израиля Армен Багдасаров (вверху), Владимир Шмаков (внизу); тренер Владимир Пятаев показывает своим воспитанникам В. Шмакову и А. Багдасарову, как проводить удушающий прием.



КАКНЕ МЫ РОДИТЕЛИ?

Часто ли мы задумываемся над тем, хорошие ли мы родители для наших детей и справляемся ли с нашими обязанностями воспитателей? Проверьте себя, ответив на вопросы. За каждый положительный ответ присчитайте себе 2 очка, за ответ «никогда» — 1 и за отрицательный — 0.

1. Следите ли вы за статьями в журналах, программами по телевидению и радио на тему о воспитании? Читаете ли вы время от времени книги на эту тему?

2. Ваш ребенок совершил проступок. Задумываетесь ли вы в таком случае, не является ли его поведение результатом вашего воспитания?

3. Единодушны ли вы с вашим супругом в воспитании детей?

4. Если ребенок предлагает вам свою помощь, примите ли вы ее, даже если при этом деле может задержаться, а то и вовсе остановиться?

5. Используете ли вы форму запрета или приказа только тогда, когда это действительно необходимо?

6. Считаете ли вы, что последовательность есть один из основных педагогических принципов?

7. Знаете ли вы, что среди окружающих ребенка, оказывает на него существенное влияние? 8. Признаете ли вы, что спорт и физкультура имеют большое значение для гармоничного развития ребенка? 9. Сумеете ли вы не приказывать, а попросить о чем-либо своего ребенка? 10. Неприятно ли вам отделиться от ребенка фразой типа: «У меня нет времени» или «Подожди, пока я закончу работу»? 11. Менее 6 очков: о состоянии воспитания вы имеете довольно смутное представление. И хотя говорят, что начать никогда не поздно, составьте вам не уповать на эту поговорку, а не мешкая заняться повышением своего образования в этой области.

От 7 до 14 очков: вы не делаете крупных ошибок в воспитании, но все же кое в чем над собой и своими детьми в этой области вам следовало бы задуматься. А начать можно с того, что ближайший выходной полностью посвятить детям, забыв на время приятель и производственные проблемы. И будьте уверены, дети вас полностью за это похвалят.

Более 15 очков: вы вполне справляетесь со своими родительскими обязанностями. И тем не менее не мешало бы еще кое-что изменить.

ЗАГЛЯНЕМ В АРХИВ

Кое-что о картографии

На протяжении всей истории человечества одной из форм сбора, анализа и передачи информации была карта. Древнейшие из известных карт относятся к 3000 году до н. э.: они выцарапаны на вавилонских глиняных табличках и, подобно многим сохранившимся древним картам, изображают лишь отдельные участки суши.

Первые попытки создать карту мира были вызваны развитием древнегреческой философии в V веке до н. э. К сожалению, эти попытки опирались больше на философские теории, чем на географические знания. В конце I века н. э. Клавдий Птолемей составил свою «Географию». Он рассмотрел в ней проблему изображения сферической формы Земли в плане и широты

местности. После Птолемея картография долгое время переживала упадок. И лишь крестовые походы и расширение торговли возродили к ней некоторый интерес.

Резкий скачок произошел в XV веке, когда были обнаружены работы Птолемея, а изобретение печатания и гравирования позволило опубликовать их, когда Васко да Гама (1469—1524), Христофор Колумб (1451—1506) и другие мореплаватели совершили свои великие открытия.

В XVI веке с появлением в Европе предприятий по изготовлению карт, среди которых наиболее известна мастерская фламандского картографа Герарда Меркатора (1512—1594), были заложены основы современного картографического производства.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

И ВНОВЬ ГАЗАЛКЕНТЦЫ СИЛЬНЕЕ

Просторный спортивный зал института «Узгипровдстрой». Но и в нем было тесновато в конце декабря прошлого года. Дело в том, что здесь впервые проходило личное первенство Республики Узбекистан по рукопашному бою. О том, как проходили соревнования, рассказывает наш корреспондент.

Соревнования проходили среди юниоров трех возрастных групп: 14—15, 16—17 лет и 18—21 год. Среди девочек выступала одна возрастная группа — 15—17 лет. Не будет преувеличением сказать, что все поединки были интересными и захватывающими. Это и понятно. Ведь каждый хотел стать первым, победителем в этих соревнованиях. И все же возраст спортсменов, какими азартными были атаки, какие бойцовские качества демонстрировали юные спортсмены. И все же победа досталась только тем, кто продемонстрировал

мастерство, волю, а где-то и хладнокровие. В финал в весовой категории до 50 кг (14—15 лет) вышли Шерзод Разухамедов и Евгений Баумертнер. Оба — физически крепкие, смелые и техничные спортсмены. Но здесь взяла верх железная воля Шерзода. Всегда так: у одноклассников сильных спортсменов вырывает тот, у кого больше силы воли. Так случилось и на этот раз. Бронзовым призером в этом весе стал Александр Прокофьев. В других весовых категориях этой возрастной группы победителями стали Юрий Цой, Алшпер Радуюл и

Сервер Асанов. Второе и третье места завоевали Бахром Раимов, Евгений Ваасов, Фарух Джумаев, Солир Лутфуллаев и Денис Сибир. Интересными были поединки среди 16—17-летних спортсменов. Атлеты этого возраста — вели бой более грамотно и технично. Всем зрителям и болельщикам понравился финальный поединок Руслана Турдубекова (вес 70 кг) из Газалкента, который уверенно и красиво выиграл у Отабека Назирбекова. Третьим стал Олбек Ибрахимов. Нелегкая победа досталась Нахонгхури Исраилову (86 кг) и Азтуру Назаримову (60 кг). Серебряные и бронзовые награды первенства достались Яномолу Мусеву, Музафару Махмудову, Павлу Компоичу и Хуршиду Кодируеву. Особый интерес среди любителей рукопашного боя вызвали поединки более старших спортсменов. Конечно, бой здесь был бо-

ДЗЮДОИСТЫ—НА ТАТАМИ, САМБИСТЫ—НА КОВРЕ

В спорткомплексе республиканского добровольного физкультурно-оздоровительного общества «Динамо» было многолюдно в дни зимних школьных каникул. Почти все это время здесь не смолкала голоса юных спортсменов, зрителей и болельщиков. Дело в том, что здесь проходили традиционные соревнования по борьбе дзюдо на зимних каникулах.

В первые дни на скамьях зрителей сидели подопытные дзюдо, так как меряться своими силами на татами вышли дзюдоисты разных спортивных обществ Ташкента. Соперничеству получилось весьма интересным и запоминающимся. Огромное желание победить, азартные атаки юных атлетов были нескончаемы. Оно и понятно! Ведь главными болельщиками на этот раз были мамы и папы школьников-спортсменов. А кому хочется выглядеть слабым перед родителями? Победителями соревнований по дзюдо на зимних каникулах в порядке весовых категорий стали Азретов (4-й дивизион), Т. Шенеченю («Трудовые резервы»), динамовцы А.

Сорбье самбо, впервые организованные тренером Анатолием Ильичом Зяблиным вместе с родителями его воспитанников. В будущем эти соревнования у нас станут традиционными, — говорит А. Зяблинов.

Лучшим самбистом секции достались специальные призы, которые были подготовлены родителями юных атлетов. Обладателями призов стали И. Ишматов, И. Тимашев, Р. Адылов, Д. Тимашев, Ш. Адылов, А. Файлибаев, Б. Турпов.

Р. НУРИДИНОВ.

ЗНАКОМЬТЕСЬ: РУСЛАН ХИНЧАГОВ



На снимке: бронзовый призер чемпионата мира, неоднократный чемпион Республики Узбекистан, мастер спорта международного класса по вольной борьбе Руслан Хинчагов.

По итогам результатов выступлений на международных и республиканских соревнованиях Руслан Хинчагов признан лучшим спортсменом Узбекистана 1993 года.

Фото В. БАГАЕВА.

«БОТИР»—ДЛЯ ВСЕХ

Число посетителей хозрасчетного культурно-оздоровительного центра «Ботир» в Ташкентском архитектурно-строительном институте с каждым днем растет. «Ботир» стал самым популярным — это факт. Чем же он привлекает своих посетителей? Нам заместитель директора этого центра Р. САФАРНЕВЫЙ.

Рашид Хидоятovich, какие культурно-оздоровительные услуги «Ботир» может предложить вам? Каков контингент посетителей? — У нас широкий спектр деятельности. И у желающих заниматься в нашем центре весьма большой выбор. Мы предоставляем тренажерный зал с душевыми и раздевалками, обучаем рукопашному бою, тэквон-до, спортивно-оздоровительной аэробике, современным спортивно-бальным танцам, проводим оздоровительно-профилактический массаж. У нас имеются также курсы по подготовке инструкторов атлетической гимнастики, аэробики.

Наш центр — посетают люди всех возрастов. Но все-таки основной контингент составляет добровольная молодежь. Тут уместно вспомнить старую поговорку: Карто и нам пришла двое парней, готовящихся к службе. Мол, куда бы перед армией не пожелали идти, работай старейки. И что вы думаете? Через три месяца их нельзя было узнать — перерожденными стали настоящие богатыри...

Наш центр — посетают люди всех возрастов. Но все-таки основной контингент составляет добровольная молодежь. Тут уместно вспомнить старую поговорку: Карто и нам пришла двое парней, готовящихся к службе. Мол, куда бы перед армией не пожелали идти, работай старейки. И что вы думаете? Через три месяца их нельзя было узнать — перерожденными стали настоящие богатыри...

Наш центр — посетают люди всех возрастов. Но все-таки основной контингент составляет добровольная молодежь. Тут уместно вспомнить старую поговорку: Карто и нам пришла двое парней, готовящихся к службе. Мол, куда бы перед армией не пожелали идти, работай старейки. И что вы думаете? Через три месяца их нельзя было узнать — перерожденными стали настоящие богатыри...

ТАШКЕНТСКИЙ АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ, ХОЗРАСЧЕТНЫЙ КУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «БОТИР»

ПРЕДЛАГАЕТ культурно-оздоровительные услуги:

- предоставляет тренажерный зал с душевыми, раздевалками;
- проводит оздоровительно-профилактический массаж (на месте и выездной);
- обучает рукопашному бою, тэквон-до;
- обучает спортивно-оздоровительной аэробике;
- организует отдых на природе, маршрут выходного дня;
- проводит новогодние елки с Дедом Морозом и Снегурочкой (ежегодно);
- устраивает вечера отдыха с участием музыкальных групп;
- организует курсы по изучению узбекского, английского, французского, турецкого языков (разговорная речь);
- обучает современным спортивно-бальным танцам;
- учит детей (дошкольного и школьного возраста) национальным, европейским и современным танцам;
- организует курсы лечебно-оздоровительного массажа;
- обучает игре на национальном инструменте — дойре;
- выпускает печатную продукцию (книжки, бланки, пригласительные) быстро, дешево, красиво и качественно!
- имеет курсы по подготовке инструкторов атлетической гимнастики, аэробики.

Заявляя, проводят опытные преподаватели и инструкторы!
Ул. Навои, 13. Тел.: 41-14-12, 41-10-73.
Звоните и приходите!
Хорошего вам настроения!
Добро пожаловать!

З. ХАРИДИНОВ.

Геннадий Имангулов: «Курс—на международную арену»

1993 год уходит в историю. В спортивные успехи узбекистанцев будут занесены многие выдающиеся результаты. Но соревнования — это не только праздник, не только экзамен, на котором спортсмен демонстрирует все возможное, а порой и невозможное. Сейчас наступило время осмысления итогов прошедшего года. Следует детально проанализировать и победы, и просчеты. И извлечь уроки на завтра. Сегодня в гостях у редакции инструктор международного учебно-методического центра «Сиявуш» мастер по ушу Г. ИМАНГУЛОВ.

Геннадий, каким был для вас ушуистов, прошедший год? — Рад, что многие пары, которых тренировали мы с Халимом Немаловым, успешно выдержали экзамен и стали инструкторами по ушу. Это Евгений Цой, Алексей Пондаков, Денис Гугаев. Рад тому, что при международном учебно-методическом центре «Сиявуш» была организована школа по ушу «Алтыра». Истата с каждым днем все завоевывает свою популярность и у подростков, и у взрослых. В

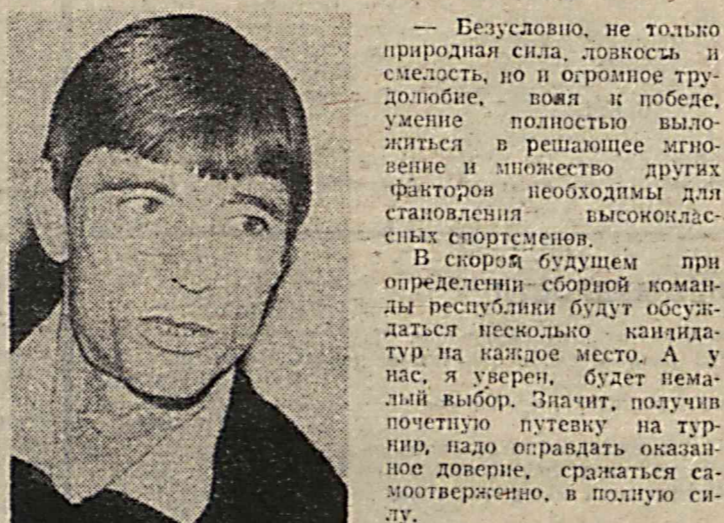
— Честно признаться, я был приятно удивлен, когда несколько учеников Виктора стали победителями этих соревнований. А Виктор был отмечен в числе лучших инструкторов.

— Что можно сказать о вашем младшем сыне — Николае? — Он настойчиво тренируется. Был участником международного фестиваля.

— Каким задачами стоят перед «Алтыраом», «Сиявуш» и вами, в частности, в этом году? — У нас задача — выйти на международный уровень. Все делается, чтобы наши талантливые ученики могли принимать участие в различных международных турнирах. Поэтому на нас, наставников, лежит большая ответственность, так как на международную арену выставляются наш коллективный тренерский опыт, творчество, поиск. Но тут

нужно сказать, что прослеживается и обратная связь: выдающийся спортсмен открывает новые возможности, которые в дальнейшем помогут младшим товарищам по спорту.

— Как вы думаете, что необходимо для становления спортсменов высокого класса? — Безусловно, не только природная сила, ловкость и смелость, но и огромное трудолюбие, воля и победа, умение полностью выложиться в решающее мгновение и множество других факторов необходимы для становления высококлассных спортсменов. В скором будущем при определении сборной команды республики будут обсуждаться несколько кандидатур на каждое место. А у нас, я уверен, будет немалый выбор. Значит, получить почетную путевку на турнир, надо оправдать оказанное доверие, справиться самоотверженно, в полную силу.



на снимке: инструктор международного учебно-методического центра «Сиявуш» мастер по ушу Геннадий Имангулов. Фото В. БАГАЕВА.

● ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЭФФЕКТ ВОСТОЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Сегодняшнее занятие посвятим гигиене волос и кожи

ГИГИЕНА ВОЛОС

Волосы лучше всего мыть в горячей воде. Она хорошо промывает кожу головы, расширяет кровеносные сосуды, усиливает прилив крови, способствует улучшению роста волос. Жирные волосы моют чаще — один раз в неделю, нормальные — один раз в 7—10 дней, а сухие — один раз в 2—3 недели.

Сухие волосы — полезно перед мытьем головы намазать касторовым или оливковым маслом и повязать на ночь полотенцем. На следующий день голову надо вымыть. Сухие волосы смазывают также смесью касторового масла со спиртом.

Очень полезно расчесывать волосы щеткой. Щетка должна быть жесткой (лучше всего из свиной щетины), что способствует приливу крови к корням волос, оздоравливает волосы, от пыля придает волосам шелковистость и блеск.

Расчесывание производится энергично в направлении от периферии к затылку. Можно волосы раз-

делить на пряди, и каждую прядь расчесывать отдельно. Перед каждым мытьем волос рекомендуется кончиками пальцев рук проделывать массаж, усиливая тем самым деятельность сальных желез и кровообращение.

Для поддержания волос в здоровом состоянии рекомендуется проделывать натягивание волос. Захватив всей кистью руки большую прядь волос со стороны уха, дергать ее в направлении назад, пропуская их сквозь пальцы, потом другую прядь и т. д. до затылка, потом от верхушки головы в направлении вначале — к левому уху, затем — к правому. Если между пальцами остаются волосы, пусть это вас не смущает, выпадают отмершие и седые волосы; устранив их, вы стимулируете рост здоровых волос. Затем, захватив волосы рукой, не позволяя им проскальзывать между пальцами, сильно натяните их. При этом кожа должна перемещаться относительно свода черепа спереди назад и слева направо. Эту

процедуру нужно проводить регулярно до полного оздоровления волос. При первом признаке выпадения волос начинайте эту процедуру снова.

ГИГИЕНА КОЖИ

Мыться с мылом в теплой ванне следует один раз в неделю. После ванны принять холодный душ, который способствует закаливанию. Продолжительность его постепенно можно довести до 2 минут. В заключение процедуры выпейте 1—2 чашки прохладной воды и ложитесь в постель, максимально расслабившись.

Прохладную ванну (до температуры тела) можно принимать 1—2 раза в неделю в бассейне — прекрасное средство для саморасслабления, регуляции кровообращения и поддержания гибкости тела.

Холодную ванну (душ) следует принимать утром после пробуждения, перед гимнастическими упражнениями. Холодная вода дает эффект закаливания. Но приступать к этой процеду-



прогрейтесь у обогревательного прибора, либо на солнце. Смойте касторовое масло мылом. После удаления с тела масла начнется обильное потоотделение. Касторовое масло частично впитывается кожей; при этом она становится здоровой и эластичной. Затем погрузитесь до подбородка в горячую ванну и полежите в ней 15—20 мин., в течение которых растирайте мышцы, сухожилия и суставы.

Эту процедуру нужно проделывать 1 раз в неделю или в 2 недели. Завершайте ее холодным душем.

Солнечные и воздушные ванны. Солнечные ванны можно принимать круглый год в горах, на берегу моря, реки, на балконе или в солнечной комнате. Летом в жару их следует принимать утром до 9 час. 30 мин. и после 16 час. После солнечных ванн не следует делать асаны и физические упражнения. Воздушные ванны принимают как на солнце, так и в тени.

В. ВОСТОКОВ,
академик-востоковед.

На снимке: ведущий рубрики «Здоровый образ жизни» Виктор Востоков.

Фото Г. КАЗЕННОВА.

● ДАНДЖЕСТ

«Серебро»

Хикматуллы



Наверное, нашим читателям будет небезинтересным еще раз вспомнить об успешном выступлении нашего земляка Хикматуллы Ахмедова на чемпионате мира по боксу, проходившем в финском городе Тампере.

На пути к финалу мастер спорта международного класса по боксу (тогда еще мастер спорта. — Авт.) рядовой Ахмедов уверенно выиграл поединок за поединком у самых опытных мастеров кожаной перчатки. Пробиваясь в полуфинал, он прервал серию побед сильного и папристого боксера из Германии М. Шаде, в полуфинале уверенно переиграл по очкам египтянина Х. Мустафу. И только в финальном бою с бесспорным фаворитом чемпионата кубинцем Вольдемаром Фондом наш земляк немого недотянул до победы. Судьи отдали предпочтение кубинцу.

Наш корр.

На снимке: серебряный призер чемпионата мира Хикматулла Ахмедов.

Фото В. БАГАЕВА.

УРОКИ Дейла КАРНЕГИ

Шесть примеров против утомления и чувства беспокойства.

Как поддержать энергию и дух на высоком уровне.

1. Как можно прибавить час ко времени бодрствования.

Почаще отдыхайте. Делайте так, как делает сердце, — отдыхайте до того, как почувствуете усталость, и тогда вы сможете добавить час в день во время бодрствования.

2. Что вас утомляет и что можно сделать с этим.

Сама по себе умственная работа не утомляет: до тех пор, пока мозг сосредоточен на чем-то интересном, он может работать так же хорошо и быстро через 8 или 12 часов, как и в начале процесса.

Мозг практически не устает.

Беспокойство, напряженность, нарушение душевного равновесия — вот три основные причины утомления.

Глаза контролируют четверть энергии, выработанной организмом человека. Поэтому расслабление мышц глаз значительно снимает общее нервное напряжение. Закройте глаза и мысленно скажите вашим глазам: «Не надо напрягаться, не надо жмуриться». Повторяйте эти слова снова и снова в течение минуты. Чувствуете сильное напряжение?

Старайтесь расслабиться в различной обстановке.

3. Как домохозяйке избежать утомления и выглядеть молодой.

а) один из лучших способов избавиться от чувства беспокойства заключается в том, чтобы рассказать о своих бедах человеку, которому вы доверяете. «Выговаривайтесь» — вот основной принцип данной терапии.

б) заведите блокнот или тетрадь для «вдохновляю-

щего чтения». В эту тетрадь записывайте стихи, цитаты, которые создают у вас чувство бодрости. И в один из вечеров, когда вы почувствуете, что настроение падает, эта тетрадь поможет вам рассеять грусть;

в) не задерживайте слишком долго внимание на недостатках других людей. Безусловно, у каждого человека есть недостатки. Если бы он был святым, он бы никогда на вас не женился. Не так ли? Одна из женщин была на пути к тому, чтобы превратиться в брюзжащую, вечную недовольную мужем жену с поджатыми губами и хмурым лицом. Ее привел в себя вопрос: «Что вы будете делать, если ваш муж умрет?». Она была так поражена, что немедленно села за стол и написала целый лист с перечислением достоинств своего мужа. Почему бы вам не поступить так же в следующий раз, когда вы почувствуете, что вышли замуж за тупого тирана? Возможно, окажется, после того как вы написали о его добродетелях, что это тот самый человек, которого вам хотелось встретить!

г) проявляйте интерес к людям. Проявляйте дружелюбный, здоровый интерес к людям, которые живут по соседству с вами.

д) составляйте план работы на завтра, прежде чем ляжете спать.

е) избегайте напряжения и утомления. Расслабляйтесь.

4. Четыре привычки, помогающие предотвратить утомление и чувство беспокойства.

Привычка 1. Очистите стол от всех бумаг за исключением тех, которые имеют отношение к проблеме,

которую вы решаете в данное время.

Привычка 2. Делайте дела в порядке их важности.

Привычка 3. Если вы сталкиваетесь с проблемой, решайте ее немедленно, если располагаете фактами, достаточными для принятия решения.

Привычка 4. Учитесь умению распределять нагрузку, организовывать и контролировать ход дела.

Многие — преждевременно сводят себя в морилу из-за неумения распределять нагрузку, пытаюсь все сделать сами. В результате такой человек будет задавлен спешкой, беспокойством, напряжением.

5. Как справиться со скукой, которая несет утомление, беспокойство, обиду.

Одна из основных причин утомления — монотонность, неинтересность работы. Известно, что эмоциональное состояние способно вызвать утомление в большей мере, чем физический труд. Мы редко устаем, когда делаем что-то интересное и волнующее. Счастливы те люди, которые делают то, от чего получают удовольствие. У таких людей больше энергии, удали, меньше беспокойства и усталости. Где интерес, там и энергия. Тащить 10 кварталов с ворчливой женой гораздо утомительней, чем пройтись 10 миль с любимой женщиной.

«Наша жизнь такова, какой ее делают наши мысли». Думайте только о том, что повысит ваш интерес к работе! Напоминайте себе, что можете удвоить счастье, получаемое от жизни, так как почти половину времени, когда вы бодрствуете, вы проводите на работе, а если вы не найдете счастья в работе, вы,

возможно, не найдете его нигде.

6. Как перестать тревожиться из-за бессонницы.

Чтобы не беспокоиться по поводу бессонницы, помните правила:

а) если вы не можете заснуть, вставайте, работайте, читайте до тех пор, пока не почувствуете сонливость;

б) помните, что никто не умер от недостатка сна, беспокойство по поводу бессонницы вредит больше, чем сама бессонница;

в) расслабляйте мышцы тела, выключайте сознание, как будто закрываете люк вашего стола;

г) дайте себе такую физическую нагрузку, чтобы почувствовать себя усталым до такой степени, что заснуть станет невозможно.

Шесть способов, как преодолеть утомление и чувство беспокойства, как поддержать энергию и дух на высоком уровне.

Правило 1. Отдыхайте до того, как утомитесь.

Правило 2. Учитесь расслабляться во время работы и отдыха.

Правило 3. Если вы домохозяйка, сохраняйте здоровье и внешность, расслабляйтесь дома хотя бы дважды в день.

Правило 4. Применяйте четыре полезные привычки.

Правило 5. Чтобы преодолеть усталость, относитесь с энтузиазмом к работе, которую вам приходится делать.

Правило 6. Помните, что никто не умер от недостатка сна, вред приносит беспокойство по поводу бессонницы, а не сама бессонница.

● ЭТО ВЫ МОЖЕТЕ

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Прежде всего курящий человек должен полностью осознать вред курения и принять твердое решение покончить с этой привычкой. Без этого никакие методы и рекомендации не помогут.

Самый простой и самый трудный метод — бросить курить сразу. Начиная с постепенности — в этом суть. Надо постараться на это

время создать спокойное, бесстрессовое окружение. Лучше всего бросить курить во время отпуска, который провести в спокойной обстановке — на рыбалке, в лесу, при восхождении на невысокие горы, даже в многодневном походе на лодках. Но не дома, где условия для этого явно не располагающие. Этот способ имеет один секрет, о котором

не знают, но без которого он неэффективен.

Итак, в назначенный день вы утром проснулись и... не курите. Вас будет тянуть к табаку, сильно тянуть весь день. Ничего, отвлекитесь оздоровительными занятиями на природе. Будет тянуть к табаку и на второй, и на третий день... А вы держитесь, воодушевляйтесь мыслью, что часть пути уже

пройдена и что скоро победа! Хорошо бы так продержаться 10 дней, еще лучше — 12 дней. Больше и не надо.

И вот тут, после этого срока, — закурите! Выкурите как следует, затягиваясь, полторы-две сигареты. Вы вдруг почувствуете тошноту, сильно нарастающую слабость, холодный пот покроеет лицо. Возникнет страшное отвращение к курению. И вы далеко зашвырнете последнюю сигарету...

● УГОЛОК ТУРИСТА

ЗАДАЧА: ПОЙМАТЬ РЫБУ

Проблема нормального калорийного питания туриста и путешественника встает в первый же день пути. Разумеется, прежде всего в расход идут припасы, взятые из дому или на турбазе. Но очень важно позаботиться об их пополнении в пути. Задача упрощается, если маршрут проходит по населенным пунктам. А если по глухим, отдаленным от жилья местам? Вот тут-то очень выручают навыки охотника.

Как правило, абсолютное большинство маршрутов туристического характера проходят рядом с водоемами, а то и непосредственно по реке. И большим подспорьем к столу будет пойманная рыба. Собираясь в поход, не забудьте взять 5—10 рыболовных крючков разного размера, воткните их в кусочек пенопласта, который потом послужит хорошим поплавком. Почаще будет и леска сечением 0,2—0,4 мм.

Во всех реках Республики Узбекистан есть рыба. Но если попадетесь незнакомый водоем, то нужно узнать, есть ли в нем рыба. На ее присутствие в первую очередь укажут растительность — камыш, рогоз, ирисы и другие водоросли. Во-вторых, на зарыбленном водоеме живут лягушки, утки, стрекозы.

Вы убедились, что рыба в водоеме есть? Теперь задача — поймать ее. Для насадки на первый случай подойдет хлеб. Можно воспользоваться и вареными крупками, особенно перловой. Хорошая насадка получается из манной крупы, в который следует насыпать чайную ложку манки, завязать узелком и подержать в кипящей воде примерно 10 минут. Такая манная каша хорошо режется на кубики, которые прочно сидят на крючке и достаточно долго не размываются водой.

При желании на берегу легко добыть и животную насадку, которая довольно разнообразна. Это — стрекозы, кобылки (кузнечики), бабочки, мухи, мокрицы. Кстати, на горных речках хорошо ловится маринка на кузнечика и мокрицу.

Не считайте рыбалку неудачной, если вам попалось лишь несколько мелких рыбешек. Выберите крючок, покрупнее, леску попрочнее и попробуйте поймать крупного хищника, используя в качестве приманки мелкую рыбешку. На мальна ловится судак, жерех, сом, змеёголов.

И последний совет: терпение. Как всякая охота, рыбалка немалыми без этого качества. Испытайте в деле все снасти, какие у вас есть, все способы ловли, вам известные. Терпение, эксперимент — и удача обеспечена. А это значит, что на туристском столе будет вкусное, питательное блюдо.

Н. НИКОЛАЕВ,
натуралст.

Спецвыпуск подготовил
Х. ЗАЙНИЛОВ.

И. о. редактора
И. К. АБДУКАРИМОВ.

● ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

ЧТОБЫ БЛЮДА БЫЛИ ВКУСНЫМИ...

● Для сохранения витаминов в салатах и винегретах заправляйте их сметаной или майонезом не заранее, а непосредственно перед едой. Если салаты стоят 2—3 часа, то теряют почти всю питательную ценность.

● Не готовьте овощные блюда вчло, с каждым днем их витаминная ценность резко снижается.

● Замороженные овощи перед варкой не размораживайте, а опускайте прямо в кипяток. Так они вкуснее, и в них лучше сохраняются витамины.

● Около 70% витаминов разрушается, если варить овощи в соленой воде. Поэтому лучше солить их перед концом варки.

● Нарезая овощи, пользуйтесь ножом из нержавеющей стали: витамин С разрушается от соприкосновения с железом.

● Сушеные овощи промойте, замочите в воде и в этой же воде варите.

● Чем крупнее нарезаны овощи, тем меньше питательных веществ они теряют

при варке и консервировании.

● Овощи чистят только сухими руками, предварительно промыв каждую свеклу, морковь, картофелину под холодной водой с помощью щетки.

● Соленые и квашеные овощи держите на холоде и следите, чтобы они всегда были покрыты рассолом. Если появилась плесень, тщательно снимите ее, промойте круг, ткань и груз, ошпарьте кипятком и снова уложите на место.

● Соленые овощи дольше сохраняются и не теряют вкуса, если их брать из банки, бочки или ведра не руками, а чистой ложкой.

● Сваренные овощи нельзя оставлять в воде, где их отваривали: они становятся невкусными, водянистыми. Сразу же откидывайте их на дуршлаг. Исключение составляет цветная капуста, ее можно некоторое время подержать в отваре.

● При варке овощей жидкость не должна бурно кипеть.

● ГОРЫ ЕСТЬ ГОРЫ...



ДВА СЕКРЕТА

«Лучше гор могут быть только горы» — поговорка, хорошо знакомая любителям горного туризма. Но есть туристы бывалые, а есть и новички. Последним приходится зачастую постигать премудрости кочевой жизни самостоятельно и нередко попадать в трудное положение.

Поднявшись на высоту 1500—2000 м, вы вдруг обнаруживаете, что пища то-то уж очень долго варится. И, что греха таить, картофель, сваренный «в мундире», приходится съедать полусырым.

В чем же тут дело? Высоко в горах атмосферное давление ниже, чем на равнине. Вода здесь кипит не при 100, а при 80 и ниже градусах. Будет идеально, если на небольшую группу туристов брать в горы кастрюлю-скороварку. Если же таковой нет, то продолжительность варки нужно увеличить примерно вдвое. Ну а картофель луч-

ше варить очищенным и... мелко нарезанным.

Проснувшись утром в горном лагере, вы вдруг заметили, что палец, на который надето обручальное кольцо или перстень, сильно отекает. Причиной могло стать неудобное положение руки во время сна или, если у вас когда-то были жалобы на почки, печенку, это их реакция на высоту.

Кольцо в случае отека пальца снимается с помощью шелковой нитки, тесьмы или ленточки. При этом на палец начинают с ногтя и до кольца наматывают шелковинку. Витки делают тугими, плотно прилегающими друг к другу, и не спеша. Это частично уменьшает отек. Затем конец нити булавкой или иглой подводят под кольцо. Держа конец нити в правой руке и постепенно раскручивая шелковинку, снимают (сдвигают) кольцо.

Н. БАЗАРНОВ.

● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ЧИСТОТА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Потусневшую, неполированную мебель перед чисткой рекомендуется слегка промыть теплой водой с мылом и насухо вытереть мягкой тряпкой. Затем пригнотить мастику, положить в бутылку с широким горлышком мелко порезанный воск и залить его скипидаром. Бутылку поставить в кастрюлю с горячей водой (воду добавляйте постепенно, чтобы бутылка не треснула). Когда воск расплавится, следует несколько раз встряхнуть бутылку, чтобы хорошо перемешать состав. Получившуюся массу нанесите на дерево, дайте постоять один-два дня, после чего натрите сухойкой. Если воска нет, воспользуйтесь для этой цели обувным кремом желтого или коричневого цвета.

Заклинивающихся ящики столов и другой мебели следует смазывать мылом или парафином, либо присыпать тальком — они будут открываться легко и без скрипа.

В холодные зимние дни оконные стекла нередко покрываются изнутри толстым слоем льда. Соскабливать его не следует. Лучше взять на плотную тряпку поваренной соли и несколько раз тщательно протереть стекла. Соль «съедает» лед, сте-

кло становится чистым и прозрачным.

Мыть оконные стекла можно водой с добавлением нашатырного спирта и мела, мягкой тряпкой, а затем вытирать насухо мягкой бумагой. Стекла можно также чистить шерстяной тряпкой, смоченной льняным маслом. После того как стекла будут протерты такой тряпкой, их нужно прогнотить газетной бумагой до тех пор, пока на них не останется малейшего следа масла. Работа эта кропотливая, зато стекла у вас будут блестеть так, как ни у кого.

Чтобы при сушке на морозе белье не примерзало к веревке, достаточно при последнем полоскании добавить в воду горсть соли. Можно поступить и так: протереть веревку, на которой будет сушиться белье, раствором соли или соли.

При сушке белья принцип не будет примерзать, если их предварительно замочить в теплой соленой воде или хорошо нагреть.

Крупные вещи можно развешивать, слегка собрав в «гармошку». Они не только займут меньше места, но и не пересохнут во время просыхания.

Новые деревянные прищепки следует хорошо прощипывать в воде, иначе на белье могут остаться пятна. Если пятна все же появились, придется замочить пострадавшее белье в растворе, состоящем из одной ложки винной кислоты, разведенной в 0,5 литра воды. После этого белье следует тщательно прополоскать.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА

Практически каждому человеку хоть раз приходилось ухаживать за больными, выполнять процедуры, назначенные врачом. Всегда ли вы правильно их выполняете? Как этому научиться — советует специалист.

Значительное повышение температуры тела в большинстве случаев указывает на то, что организм борется с инфекцией.

Физиотерапевтическое лечение больного с высокой температурой заключается в применении физических и диетических мер, направленных на то, чтобы помочь организму в его борьбе с инфекцией.

Основное лечебное средство при высокой температуре — длительный компресс на туловище. При этом, в результате избытка тепла в организме, нагревание тела под холодным компрессом происходит без каких-либо затруднений, даже без предварительного разогрева. Напротив, действие компресса оказывается приятным и освежающим. Средняя продолжительность компресса — 2 часа, причем накладывать его можно в течение дня до трех раз. Если пациент засыпает с компрессом, то сменить его следует только после самопроизвольного пробуждения. При наличии местных вос-

палительных очагов, расположенных вне компресса, на них накладывают дополнительные компрессы.

Каждый раз после снятия компресса с помощью полотенца или губки, обильно смоченных водой, проводят холодное обмывание соответствующего места, затем растирают его сухим полотенцем.

На первой стадии повышения температуры больного лихорадочно знобит. Облегчение в этом случае приносят ванны ног (студней или до бедер) с постепенно повышающейся температурой, грелки, приложенные к ступням и с внешней стороны ног. Компресс можно накладывать только после того, как больной полностью разогрелся.

Если при повышенной температуре больной чувствует общее недомогание или вялость, то компрессы, накладываемые несколько раз с короткими интервалами на туловище, или укутывания на три четверти тела быстро вызывают чувство свежести и повышают тонус. При

этом простыни для компресса обильно смачивают водой и лишь слегка отжимают. Как только компресс становится теплым, что происходит в среднем через 10 мин., следует наложить новый.

Более сильное снижение высокой температуры бывает необходимым довольно редко. Лучше всего это достигается с помощью сидячей ванны. При этом начальную температуру ванны — около 35°С следует очень медленно (в течение 20 мин.) снизить до 10°С. Процесс отдачи тепла можно ускорить за счет обливания и поглаживания тела ладонью руки.

При болезненных приливах крови к голове хорошим средством, «отводящим» тепло, являются холодные компрессы на икры с частой их заменой.

Самая лучшая диета при повышенной температуре — потребление разбавленных или натуральных фруктовых соков. Если у больного есть потребность в такой диете, ему можно дать компот, яблочный сок или фруктовый салат.

При инфекционных заболеваниях дыхательных путей, особенно при воспалении легких, дышать следует по возможности свежим во-

здухом. Это приносит облегчение. Лечение пребыванием на свежем воздухе можно проводить и в зимнее время, хорошо укутав при этом голову.

Как правило, у детей во время болезни высокая температура наблюдается значительно чаще, чем у взрослых. Дети склонны к активной и нередко слишком повышенной реакции. При правильном проведении физиотерапевтического лечения становится излишним применение антибиотиков, эффективность которых во время инфекционных заболеваний все равно низка.

Из-за особенностей телосложения и повышенной впечатлительности методы водолечения детей, несколько отличаются от обычного лечения взрослых. Для грудных детей используют менее сильные холодовые и тепловые раздражители. Это позволяет избежать возникновения чувства раздражения или страха, особенно у пугливых детей.

Если у ребенка начинаются лихорадка или появляются признаки бронхита, лечить следует путем ежедневных обливаний с последующим наложением компрессов на туловище и грудь. Эти меры действуют на больного успокаивающе. Если в течение длительного времени сохраняются высокая температура и возбужденное состояние, компрессы можно накладывать не-



сколько раз в день без предварительных обливаний.

После снятия компресса каждый раз следует применять кратковременный холодный раздражитель. Грудного младенца можно обтирать лишь рывком, смоченной в холодной воде. Более старших детей обтирают полотенцем, смоченным в холодной воде и хорошо выжатым, затем растирают сухим полотенцем.

При лечении маленьких детей простыни для компресса смачивают в воде, имеющей температуру около 22°С, для более старших используют водопроводную воду. Продолжительность компресса — не менее 30 мин. Однако при этом следует ориентироваться на состояние теплообмена и стараться избежать переохлаждения.

Компрессы на икры, накладываемые в вечернее время и несколько раз, действуют успокаивающе и способствуют хорошему сну.

Н. КАСЫМОВА.

ИЗ ИСТОРИИ СОРЕВНОВАНИЙ

БЕГА ЧЕТВЁРОК С КОЛЕСНИЦЕЙ

В предыдущем выпуске «Спортивных единоборств» рассказывалось о том, как состязались древние спортсмены. А вот как проходили конные состязания в Древней Греции.

Конные состязания были одним из самых любимых зрелищ на празднествах и любительных увеселениях, которые проходили в специальных сооружениях — ипподромах и цирках. Особый интерес вызывали бега четверок лошадей, запряженных в колесницы.

В день скачек десятки тысяч людей заполняли трибуны. И вот из жерновника «вылетал» металлический обел и с помощью сложного механизма поднимался в воздух. Одновременно у вы-

седа опускался металлический дельфин. По сигналам орла и дельфина падал сигнал у старта, всадники выежали на арену и по кругу занимали исходные места. Звучала труба, колесницы срывались с места и несколько раз объезжали по кругу арену.

В середине ипподрома тянулась узкая насыпь, в конце которой стоял алтарь в честь какого-нибудь героя. В цирке Олимпии, например, красовалась медная фигура Гиподамии — первой женщины — победительницы конных скачек. Здесь было самое опасное место. Около статуи колесницы делали крутой поворот, очень часто на бешеной скорости сталкивались, и возницы вместе



с лошадьми нередко разбивались насмерть. В Олимпийских играх 462 года до н. э. все всадники, кроме одного, сложили головы у ног «коварной амазонки».

На насыпи возвышались колонны с мраморными дельфинами и яйцами. Когда колесницы проезжали очередной круг, с колонн снимали по дельфину и яйцу.

Победитель пользовался необычайным почетом. Его считали равным богам и награждали ценными амфорами и золотыми венками.

Б. НИКОЛЬСКИЙ.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

ЗА ЧТО ПОЧЁТ ПЕТУХУ?

Около двух тысяч лет назад в греческом городе Эфесе чеканили монеты, на которых представлен красавец петух с наградами веткой палмы и лавровым венком. Эти призы-монеты получали атлеты. Но награждали ими и домашних птиц — за поединки.

Петушьи бои были любимым зрелищем у греков, но в городе Афины забаве придали государственное значение. Поводом тому послужили слова видного местного деятеля Фемистокла, с которыми он обратился однажды к воинам при виде дерущихся петухов: «Они сражаются столь упорно потому, чтобы не уступить победу другому».

В театре ежегодно устраивали поединки задрисистых птиц, для большей боевитости и кормленных лутом

или чесноком. А афинских юношей строго обязывали присутствовать на таких боях, чтобы они, наградив представителю, как нужно вести себя, чтобы стать бойцом. Поэтому, наконец, сами петухи стали символом афинских спортивных состязаний и вместе с покровительницей города Афиной были запечатлены на наградах — глиняных вазах-амфорах.

С давних пор люди изображают петуха на различных предметах, в том числе на монетах. Такие монеты имеются и сейчас. Лет 20 назад в государстве Малави (в Африке) была в обращении монета с номиналом в один кватче, что в переводе означает «рассвет». Кватче делилась на сто тамбалов — «петухов».

Н. БОДРОВ.

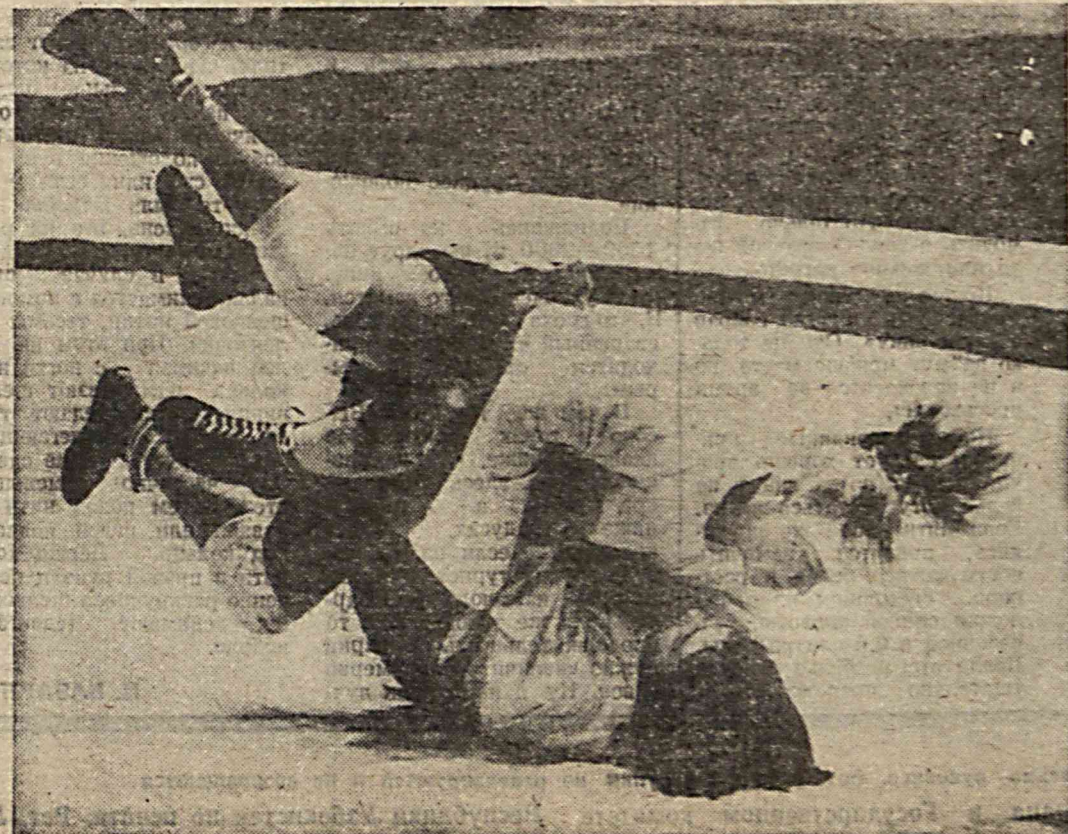
ЭТО ЛЮБОПЫТНО

ЦВЕТ ВАШЕГО ХАРАКТЕРА

Швейцарский психолог Макс Люшер считает, что он открыл способ определения некоторых черт характера человека по тому, как он настроивает цветной телевизор.

Так, если человек настроивает телевизор на преобладание красного цвета, он доверчив, но излишне эмоционален и агрессивен, а желтый — внушает доверие, от него веет оптимизмом и дружелюбием, но очень часто его улыбка — маска, за которой скрывается сильное внутреннее напряжение.

Настроивший экран на темно-синий цвет — застенчив, слаб, однако опасен, если кто-то встал на его пути. Если же человек предпочитает синий цвет, но очень светлого оттенка, то он стоворчив и ленив, а в еде и питье постоянно теряет чувство меры.



АТАКУЕТ
ЮЛИЯ
ЯНКИНА

На снимке — победительница первенства мира по борьбе самбо среди девушек, чемпионка Республики Узбекистан, обладательница Кубка Узбекистана мастер спорта Юлия Янкина.

В прошлом году она добилась высоких результатов на международных и республиканских соревнованиях. Юлия признана лучшей спортсменкой года.

Фото Б. ВИКТОРОВА.