

# ЖУРНАЛ УЗБЕКИСТОН КОММУНИСТИКИ — КОММУНИСТ УЗБЕКИСТАНА — 50 ЛЕТ

Центральный Комитет Коммунистической партии Узбекистана горячо поздравляет работников редакции, авторский актив и читателей журнала «Узбекистон Коммунисти» — «Коммунист Узбекистана» с 50-летием со дня выхода первого номера журнала.

На протяжении полу века журнал «Узбекистон коммунисти» — «Коммунист Узбекистана» активно пропагандирует марксистско-ленинскую теорию, политику Коммунистической партии и Советского правительства, проводил и проводит большую работу по освещению вопросов теории и практики социалистического и коммунистического строительства в Узбекистане и других братских союзных республиках.

Журнал внес значительный вклад в разработку ряда важных теоретических и практических проблем, связанных с осуществлением задач хозяйственного и культурного строительства в республике, деятельность Компартии Узбекистана по повышению трудовой и политической активности масс, пропагандой идеи интернационализма, дальнейшим развитием социалистической демократии.

На страницах журнала видное место занимают вопросы научно-технического прогресса в народном хозяйстве, уделяется большое внимание повышению эффективности общественного производства, производительности труда, качества выпускаемой продукции, сближению строакицкого режима экономики, укреплению государственной и трудовой дисциплины.

Центральный Комитет Коммунистической партии Узбекистана желает работникам редакции и авторскому активу журнала больших успехов в творческом труде и вы-

## ЮБИЛЕЙ ЖУРНАЛА

И СПОЛНИЛОСЬ пятьдесят лет теоретическому и политическому журналу Центрального Комитета Компартии Узбекистана «Узбекистон коммунисти» — «Коммунист Узбекистана».

Знаменательный юбилейный год посвящен состоявшимся 15 января в Ташкенте торжественным собранием, в котором приняли участие представители конференции трудовых гигантов, учёные и пропагандисты, руководители партийных, советских и общественных организаций.

С большим подъёмом был избран почетный президент Ю. А. Сахибаев.

УКАЗ ПРЕЗИДИУМА ВЕРХОВНОГО СОВЕТА УЗБЕКСКОЙ ССР

О присвоении почетного звания «Заслуженный работник культуры Узбекской ССР» МУХАМЕДХАНОВУ Х. Р. и ЯКУБОВУ З.

За активное участие и пропаганду марксистско-ленинской теории, плодотворную работу в печати республики и в связи с 50-летием журнала «Узбекистон коммунисти» — «Коммунист Узбекистана» присвоено почетное звание «Заслуженный работник культуры Узбекской ССР»:

Мухамедханову Хабиддину Рамзандиновичу — ответственному секретарю редакции.

собрания в составе Политбюро Центрального Комитета КПСС. Горячими аплодисментами встречали собрание представители журнала от Центрального Комитета Компартии Узбекистана, оглашенного кандидатом в члены бюро ЦК Компартии Президиума Совета Министров республики М. Т. Турсуновым.

Секретарь Президиума Верховного Совета Узбекской ССР Р. Сахибаев вручил Почетную грамоту Президиуму Верховного Совета республики, которому журнал удостоен в связи с юбилеем.

Указом Президиума Верховного Совета Узбекской ССР № 15 января 1971 г.

ПРЕЗИДИУМ ВЕРХОВНОГО СОВЕТА УЗБЕКСКОЙ ССР

Секретарь Президиума Верховного Совета Узбекской ССР Р. Сахибаев.

На славном пути, пройденном журналом, рассказал его главный редактор А. Д. Иващенко. С приветствиями на собрании выступили председатель журнала «Узбекистон» М. Каинов, главный редактор журнала «Партийная турмуша» Т. С. Сагатов, председатель Ташкентского района Бекабадского района партии города Ташкента Т. Садиков, начальник отдела пропаганды — заместитель начальника Политического управления Краснознаменного управления Ташкентского военного округа полковник Н. С. Злобин, заместитель директора Института истории партии при ЦК Компартии Узбекистана Г. Н.



## Вклад изобретателей

Комитет по делам изобретений и изобретений Академии наук Узбекистана и Совета Министров Узбекской ССР присял на завод «Ташсельмаш» два авторских свидетельства. В них сказано, что представленные на рассмотрение работы — «Барaban для съема хлопка со шпинделей хлопкоуборочных машин» и «Съемник хлопка с рабочих органов хлопкоуборочной и хлопкоочистительной машины».

В минувшем пятилетнем году пятьдесят пять человек изобретателей получили 32 свидетельства на изобретения и 13 рабочих отменены положительными решениями. Всего же за это время выполненные инженерами А. С. Муравьевым, коею бюро «Ташсельмаша», созданное семь лет назад, зарегистрировано 154 заявки, 16 из которых признаны изобретениями. Это первые свидетельства, полученные новаторами завода в нынешнем году.

В минувшем пятилетнем году пятьдесят пять человек изобретателей получили 32 свидетельства на изобретения и 13 рабочих отменены положительными решениями.

Сейчас на предприятиях плодотворно работает немало изобретателей. Это инженеры Ю. Г. Дятлов, Е. М. Сакирианский, И. Г. Муравьев, слесарь А. И. Рындина и другие.

Гордится этим образом жизни, впитавшим в себя самые светлые вехи мечты и идеалы трудящихся, ежедневно утверждая его самоутвержденным трудом мы считаем своим патриотическим интернациональным долгом. Ведь мы сыны и дочери первой в мире страны социализма — страны Ленина, где отношения людей строятся на новой, социалистической основе.

Все это и побудило нас обратиться с предложением глубоко душевным и высокоответственным к

ВАМ — ветеранам партии, участникам Октябрьских боев в нашем крае, к вам, красногвардейцы, громившие контрреволюцию и интервентов,

ВАМ — ударникам первых пятилеток, ветеранам колхозного строительства,

ВАМ — новаторам промышленного и сельскохозяйственного производства,

ВАМ — деятелям науки и культуры,

ВАМ — нашим смеям — комсомолии и всей молодежи,

ВАМ — юным ленинцам, пионерам и школьникам,

К КАЖДОМУ ИЗ ВАС ЛИЧНО.

Два года отделят нас от 50-летия СССР. Идя на встречу этому знаменательному дню, мы предлагаем откликнуться на призыв «Правды Востока» и повести на ее страницы большой, волнующий, откровенный разговор о вчерашнем, сегодняшнем и будущем дне нашей жизни. О новых трудах свершениях в преддверии XXIV съезда

безраздельно укоренился и воссиял совершенно недавний миру образ жизни человека, свободного от всяческой эксплуатации.

Гордится этим образом жизни, впитавшим в себя самые светлые вехи мечты и идеалы трудящихся, ежедневно утверждая его самоутверждением, его образ жизни. Ведь каждая человеческая судьба — это история истории становления и развития личности. Каждая человеческая судьба — это не написанная книга о неустанных поисках и находках, о стремлении к совершенству. Давайте же вместе писать эту книгу — о ярких приметах нашего советского образа жизни.

ОТ ИМЕНИ КОЛЛЕКТИВА ЗАВОДА:

К. М. РЫГИН — персональный пенсионер республиканского значения, член КПСС с 1924 года; К. Т. БЫРЫКЕВ — дежурный электромонтер, член КПСС с 1924 года; А. КАДЫРОВ — токарь, Герой Социалистического Труда, ударник коммунистического труда; Н. М. ЖЕЛЕЗНОВ — бригадир бригады слесарей-электриков имени 50-летия Великого Октября; А. К. НИКИТИН — модельщик, ударник коммунистического труда; П. П. СУВОРОВА — электросварщица, ударник коммунистического труда; Х. НАСЫМОВ — руководитель бригады коммунистического труда; П. И. БИТОУЦКОВ — слесарь, ударник коммунистического труда; П. И. КОРНЕВ — начальник вагонного цеха.

(«Правда Востока» за 15 января).

«ВЕЧЕРНИЙ ТАШКЕНТ»: редакция республиканской газеты «Правда Востока» обратилась к читателям с призывом рассказывать о жизни и замечательных свершениях советского народа, который через два года будет отмечать славный юбилей — пятидесятилетие

перепечатывая сегодня письмо трудящихся Ташкентского тепловозо-вагоноремонтного завода имени Октябрьской революции, редакция газеты «Вечерний Ташкент» обращается с призывом ко всем нашим читателям поддержать обращение тружеников пролетариата, оставшихся на стоящий в строительстве коммунизма. Пусть главным героем этой коллективной любви будет наш советский человек — властелин своей судьбы и творец истории.

Давайте все вместе поведем на страницах «Вечерки» рассказ о новых геройских свершениях трудящихся столицы Узбекистана, вставших на трудовую вахту в честь приближающегося XXIV съезда Коммунистической партии Советского Союза, о грандиозных достижениях, происходящих в нашем городе, о замечательных ташкентцах, вносящих до-

сторонний вклад в строительство коммунизма. Пусть главным героем этой коллективной любви

будет наш советский человек — властелин своей судьбы и творец истории.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

№ 13 (1988)  
СУББОТА,  
16 ЯНВАРЯ 1971 г.  
Год издания 6-й.  
Цена 2 коп.

# Вечерний Ташкент

ОРГАН ТАШКЕНТСКОГО ГОРНОМА КП УЗБЕКИСТАНА И ТАШГОРСОВЕТА

## ВСТРЕЧА ДЕПУТАТОВ С ИЗБИРАТЕЛЯМИ

На днях в школе № 199 Чиланзарского района состоялась встреча избирателей с депутатами городского Совета избирателей из районного Совета города Чиланзар. Они говорили о больших заслугах журнала в пропаганде марксистско-ленинской теории, политики и практики строительства и Советского правительства, показали редакционному коллектиvu дальнейших творческих успехов.

Выступающие поблагодарили своих избирателей за оказанную помощь в благоустройстве района. Избиратели прослушали отчет депутатов о проделанной работе за 1970 год.

На днях в школе № 199 Чиланзарского района состоялась встреча избирателей с депутатами городского Совета избирателей из районного Совета города Чиланзар. Они говорили о больших заслугах журнала в пропаганде марксистско-ленинской теории, политики и практики строительства и Советского правительства, показали редакционному коллектиvu дальнейших творческих успехов.

Выступающие поблагодарили своих избирателей за оказанную помощь в благоустройстве района. Избиратели прослушали отчет депутатов о проделанной работе за 1970 год.

На днях в школе № 199 Чиланзарского района состоялась встреча избирателей с депутатами городского Совета избирателей из районного Совета города Чиланзар. Они говорили о больших заслугах журнала в пропаганде марксистско-ленинской теории, политики и практики строительства и Советского правительства, показали редакционному коллектиvu дальнейших творческих успехов.

Выступающие поблагодарили своих избирателей за оказанную помощь в благоустройстве района. Избиратели прослушали отчет депутатов о проделанной работе за 1970 год.

На днях в школе № 199 Чиланзарского района состоялась встреча избирателей с депутатами городского Совета избирателей из районного Совета города Чиланзар. Они говорили о больших заслугах журнала в пропаганде марксистско-ленинской теории, политики и практики строительства и Советского правительства, показали редакционному коллектиvu дальнейших творческих успехов.

Выступающие поблагодарили своих избирателей за оказанную помощь в благоустройстве района. Избиратели прослушали отчет депутатов о проделанной работе за 1970 год.

На днях в школе № 199 Чиланзарского района состоялась встреча избирателей с депутатами городского Совета избирателей из районного Совета города Чиланзар. Они говорили о больших заслугах журнала в пропаганде марксистско-ленинской теории, политики и практики строительства и Советского правительства, показали редакционному коллектиvu дальнейших творческих успехов.

Выступающие поблагодарили своих избирателей за оказанную помощь в благоустройстве района. Избиратели прослушали отчет депутатов о проделанной работе за 1970 год.

На днях в школе № 199 Чиланзарского района состоялась встреча избирателей с депутатами городского Совета избирателей из районного Совета города Чиланзар. Они говорили о больших заслугах журнала в пропаганде марксистско-ленинской теории, политики и практики строительства и Советского правительства, показали редакционному коллектиvu дальнейших творческих успехов.

Выступающие поблагодарили своих избирателей за оказанную помощь в благоустройстве района. Избиратели прослушали отчет депутатов о проделанной работе за 1970 год.

На днях в школе № 199 Чиланзарского района состоялась встреча избирателей с депутатами городского Совета избирателей из районного Совета города Чиланзар. Они говорили о больших заслугах журнала в пропаганде марксистско-ленинской теории, политики и практики строительства и Советского правительства, показали редакционному коллектиvu дальнейших творческих успехов.

Выступающие поблагодарили своих избирателей за оказанную помощь в благоустройстве района. Избиратели прослушали отчет депутатов о проделанной работе за 1970 год.

На днях в школе № 199 Чиланзарского района состоялась встреча избирателей с депутатами городского Совета избирателей из районного Совета города Чиланзар. Они говорили о больших заслугах журнала в пропаганде марксистско-ленинской теории, политики и практики строительства и Советского правительства, показали редакционному коллектиvu дальнейших творческих успехов.

Выступающие поблагодарили своих избирателей за оказанную помощь в благоустройстве района. Избиратели прослушали отчет депутатов о проделанной работе за 1970 год.

На днях в школе № 199 Чиланзарского района состоялась встреча избирателей с депутатами городского Совета избирателей из районного Совета города Чиланзар. Они говорили о больших заслугах журнала в пропаганде марксистско-ленинской теории, политики и практики строительства и Советского правительства, показали редакционному коллектиvu дальнейших творческих успехов.

Выступающие поблагодарили своих избирателей за оказанную помощь в благоустройстве района. Избиратели прослушали отчет депутатов о проделанной работе за 1970 год.

На днях в школе № 199 Чиланзарского района состоялась встреча избирателей с депутатами городского Совета избирателей из районного Совета города Чиланзар. Они говорили о больших заслугах журнала в пропаганде марксистско-ленинской теории, политики и практики строительства и Советского правительства, показали редакционному коллектиvu дальнейших творческих успехов.

Выступающие поблагодарили своих избирателей за оказанную помощь в благоустройстве района. Избиратели прослушали отчет депутатов о проделанной работе за 1970 год.

На днях в школе № 199 Чиланзарского района состоялась встреча избирателей с депутатами городского Совета избирателей из районного Совета города Чиланзар. Они говорили о больших заслугах журнала в пропаганде марксистско-ленинской теории, политики и практики строительства и Советского правительства, показали редакционному коллектиvu дальнейших творческих успехов.

Выступающие поблагодарили своих избирателей за оказанную помощь в благоустройстве района. Избиратели прослушали отчет депутатов о проделанной работе за 1970 год.

На днях в школе № 199 Чиланзарского района состоялась встреча избирателей с депутатами городского Совета избирателей из районного Совета города Чиланзар. Они говорили о больших заслугах журнала в пропаганде марксистско-ленинской теории, политики и практики строительства и Советского правительства, показали редакционному коллектиvu дальнейших творческих успехов.

# С ЗАБОТОЙ О ЖИЛЬЦАХ

**КОЛЛЕКТИВ** жилищно-эксплуатационной конторы № 12 Кировского района столицы в минувшем году достиг хороших трудовых успехов. План капитального ремонта был выполнен на 112 процентов и план текущего ремонта — на 130,3 процента.

Условия работы ЖЭК-12 необычные, тяжелые. На ее балансе — 124 тысячи квадратных метров жилья, из которых заселен около 15 тысяч человек.

За процентами плана видна большая забота о жильцах. В 1970 году во многие квартиры привезли вода, газа. Произведены ремонт и перепланировка санузлов, ванных комнат, кухонь. 113 квартир в домах на Карапалакской улице получили «голубое топливо».

Имеющиеся в микрорайоне 9 жилых отремонтированы, хорошо подготовлены к зиме и бесперебойно подают тепло в квартиры. Отремонтировано 5.345 квадратных метров кровли. Проведен профилактический ремонт около 3.400 печей. В 56 больших домах по договору с ателье «Голубой экран» установлены коллективные телевизионные антенны.

За хорошие производственные показатели коллектив ЖЭК отмечался денежными премиями в течение трех кварталов 1970 года, особо отмечалась работа главного инженера Д. Ялавовой, сантехника О. Петрова, техников-смотчиков М. Пугачевой и А. Стрельковой, счетовода М. Семеновой, «лучшее топливо».

Партийная организация ЖЭК-12, объединившая 34 коммуниста, несет ответственность за производственную и финансовую работу конторы. В ее поле зрения — деятельность общественных домовых комитетов, женсоветов, товарищеских судов, групп народного контроля, работа с детьми и подростками.

Коммунисты этой партийной организации за прошедший год накопили значительный опыт политико-массовой работы в коллегии ЖЭК и среди населения микрорайона.

Среди работников ЖЭК

еженедельно проводятся политические информационные встречи о жизни и деятельности В. И. Ленина. Они хорошо дополняют беседы и массовые ленинские собрания, в которых участвовало около пяти тысяч человек. Для клубов и читален на 1971 год выпущено 27 изданий газет и журналов.

С коммунистами, самостоятельно изучающими произведения вождя, занимаются пропагандисты Ф. Юнусова, Д. Алимов, Х. Ризаева, Т. Губариков, С. Печеринцы.

Партийная организация ведет массово-политическую работу и среди населения микрорайона. Здесь на общественных начальниках работают красный уголок при ЖЭК, клубы в домах № 29 по улице Урицкого и № 22 по улице Тимирязева, читальня в доме № 7 по улице Урицкого. Силами общественности они хорошо обрудованы. Здесь имеются стенды с фотографиями и репродукциями советских

художников, рассказывающие о жизни и деятельности В. И. Ленина. Они хорошо проводят беседы и массовые ленинские собрания, в которых участвовало около пяти тысяч человек. Для клубов и читален на 1971 год выпущено 27 изданий газет и журналов.

Партийное бюро постоянно занимается привлечением детей к участию в различных спортивных мероприятиях и организациях района. В минувшем году силами работников ЖЭК-12 и общественников были построены два детских парка, отремонтированы семь спортивных и игровых площадок. В летний период в микрорайоне были организованы 10 футбольных, 11 волейбольных и 15 других команд. Некоторые из них — футбольные и волейбольные — участвовали в соревнованиях на призы «Ко-жаный мяч».

Большую помощь в работе партийной организации оказывает редакция газеты «За коммунистический быт». В юбилейном году газета больше внимания уделяла ленинской тематике, пропаганде изучения творческого наследия В. И. Ленина. Газета регулярно освещала производственную деятельность ЖЭК-12, ход работ по капитальному и текущему ремонту. Вела борьбу за сохранность жилого фонда, поддержание санитарного порядка и соблюдение правил социалистического общественного производства. Редакция проводила рейды по проверке качества и сроков ремонта жилья. По ее инициативе создались расширенные совещания с участием представителей строительных и монтажных организаций, райисполкомов, что способствовало своевременному устранению недоделок и ускорению сроков ремонта квартир.

Коммунисты партийной организации наметили ряд мероприятий по улучшению политики — воспитательной работы с тем, чтобы мобилизовать всех жильцов и работников ЖЭК на достойную встречу XXIV съезда КПСС.

И. ВИНЕР,  
член партбюро ЖЭК-12.

В одном из корпусов Недательства ЦК КП Узбекистана идут наладочные работы и монтаж оборудования комплекса глубокой печати. На снимке: инженер Х. Даудашев за изладной оборудованием. Фото М. Нуридинова.

## ЧЕРЕЗ БАРЬЕРЫ ИСПЫТАНИЙ

РЕПОРТАЖ

В РЯДУ ли надеяться объяснять, что такое полигон. Мы знаем, если он военный — там стреляют боевыми, а защищаются броней. А что известно о полигоне... трактором?

— Зрелище редостное и не для слабонервных, — говорит начальник специального конструкторского бюро по хлопководческим тракторам П. Мирзаахмедов.

В этом нам вскоре привелось и самим убедиться, побывав в подмосковном поселке Новый город, где расположены полигон научно-исследовательского тракторного института. Здесь проходил испытания трактор «Ташкент».

Несколько опытных образцов этой машины, недалеко будущего изготовления в экспериментальном цехе Ташкентского тракторного завода. И вот одному выпала почетная, но горькая участ — пройти через сложнейшие барьеры испытания, погибнуть... но доказать жизнеспособность своих собратьев. Особенно тяжело пришлось узкой группе изобретенной узбеками, изобретенной узбекскими конструкторами. Но обо всем по порядку.

Итак, нарисуйте в своем воображении кругой, лобастый косогор. Вдоль склона проложена накатанная колея, угол наклона которой постепенно увеличивается.

Ташкентская машина замерла на старте. Включено автоматическое устройство, позволяющее управлять трактором на расстоянии, контролировать режим работы двигателя.

— Паш! — звучит короткая команда «экзаменаторов».

Трактор разгоняется с пятнадцатикилометром в секунду, по этому своеобразному треку, и на критическом угле наилучше опрокидывается.

Наблюдают специалисты, учёные, все фиксируется на кинопленке. Машина ставят «на ноги», начинаяется тщательный осмотр повреждений, по-

иск слабых мест. Лучше отыскать их на полигоне, разумеется, чем в серийных образцах... А при эксплуатации машин случается всякое.

Опыт длится несколько минут, но конструкторам и изготавителям, делавшим своим руками кабину, они кажутся вечностью. Им кажется, что их сердца стучат более гулко, нежели «двигатели». Вот произведен удар сбоку... Прибор фиксирует деформацию в 8 см. Это в два с половиною раза ниже нормы Удар сзади... Половина предельной нормы.

На рабочем месте тракториста создан наиболее приемлемый микроплатформа. Кабина герметизирована, со средствами солнцезащиты, охлаждения, пылеочистки воздуха. Приборы показали, что влажность воздуха в кабине полностью отвечает нормам. В 1970 году впервые в мире наработано 1000 часов наработки кабиной, имеющей штампованный каркас, преодолевшая прочностный барьер.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

И все же ученые института не торопятся сказать «Ташкенту» свое мнение.

</

## Мост через...

## остров

В Липецке завершено строительство моста через реку Воронеж. Сооружали его необычно.

В том месте, над которым он сейчас протянулся — почти на полкилометра, — был большой остров. Чтобы не преодолевать две водные преграды — руана речи, огибавшие остров, проектировщики решили начать стройку с середины. Из железобетонных и металлических конструкций собирали на острове центральные пролеты. Затем земснаряды размыли остров и этим грунтом засыпали оба берега Воронежа. Потом опустили концы моста на насыпи. В результате переправа получилась короче и обошлась дешевле. И, что немаловажно, сбрасывать мост на

существо оказалось гораздо легче: от этого выиграло начальство.

Заодно земснаряды рассосали еще несколько песчаных островов близ моста на Воронеже. На плесе металлурги создали яхтную. А вдоль берега на несколько километров протянулся намытый «бархатный пляж».

М. ГОЛАЧЕВ.

## К. С. Станиславский-инженер

О Константине Сергеевиче Станиславском как о великом режиссере и реформаторе театра всем хорошо известно. Однако мало кто знает, что начальный период расцвета творчества К. С. Станиславского совпал с его большой инженерно-организаторской деятельностью на Московской золотоносной

фабрике, принадлежавшей торговому-промышленному товарищству, которым руководил его отец С. В. Алексеев.

С. В. Алексеев (настоящая фамилия Станиславского) пришел на фабрику в 1852 году. Он в совершенстве изучил основы металлургического производства — технологию плавки металлов, различия ее в формах, процессы ковки, прокатки, волочения. В 1894 году Константина Сергеевича назначили на пост директора фабрики. Человек передовых идей, он улучшил условия быта рабочих, облегчая их труд, внедрил более совершенную технологию и механизмы.

В 1909 году на всемирной промышленной выставке в Париже фабрика экспонировала новый вид золотоносных нитей. Подобных им по тонкости и мягкости не могла изготовить ни одна фирма мира. Эта продукция была удостоена «Гран-при». Тогда же Станиславскому и другим специали-

стам фабрики были вручены медали и дипломы.

О деятельности К. С. Станиславского как инженера сообщают его родные дневники и письма и материалы различных архивов; обнаруженные сотрудниками Института истории естествознания и техники Академии наук СССР Н. К. Ламаном.

Б. РАДЧЕНКО.

Москва.

## В споре

## со скалами

«Сангвир» в переводе с таджикского означает «царство скал». Как бы споря с этим наименованием, в глухом Сангварском ущелье среди снегов и бурных потоков камни-то чудом выросли удивительные деревья.

Вот одно из них. 80-метровый

гигант с двумя стволами и кроной диаметром 25 метров. Это урюн-арча. Она поднялась на наименством утесе, взбраться на который до сих пор никто не мог. Это удалось недавно сделать лесничу Кутбидину Ходжаеву. Он и произвел замеры дерева, потому что дерево перевалило за пять лет.

На высоте около трех тысяч метров над уровнем моря находится уникальная роща шунганская бересклет, которая мало похожа на своих сестер из России. Бересклету роща взяла в огромное зеленое кольцо дупло (боярышник понтинийский) — кустарник редкой красоты, достигающий метрами 20-метровой высоты. Стволы таких растений имеют диаметр 30—50 сантиметров. Они дают очень вкусные плоды.

Я. ИУДЕЛЬ.

Тавиль-Дара (Таджикская ССР).



## Путешествуют ли континенты?

«Сорок три градуса в тени. В тени от горной лавы, в котором мы остановились, нет ни одного предмета, от которого бы образовалась тень. После короткого двухчасового отдыха мы вновь отправляемся в путь. Продвигаемся два дня. И каждый наш шаг связан с огромными усилиями, с приключениями. В эти дни практические мы ничего не ели, так как пища являлась синимионом груза. Ведь наше продвижение при такой температуре и по такой местности увеличивало каждый килограмм нашего груза втрое».

Так описывает известный вулканолог и этой гипотезы приводит такой факт. Были изучены скелеты, обнаруженные в востоке прибалтийской области. Были обнаружены остатки челюстей и костей земноводного животного, обитающего в пресной воде, под названием лабиринтодонт. Подобные окаменелости были обнаружены в Южной Америке и в Африке. В то время как одни учёные акцентируют внимание на прошлом, другие занимаются прогнозизированием. Вот каким они представляют себе мир через пятьдесят миллионов лет. Атлантический океан будет продолжаться и увеличиваться в южном направлении, между южной частью Красного моря и Африки. Впервые такие интересные находки здесь интересные изменения... — следы дальнего прошлого.

Как сообщила научный сотрудник Ульяновского геологического музея Л. Г. Манарова, последняя находка у Захарьевского рудника давно привлекает археологов. Волны водоканализации постоянно размывают высокую кручу, обнажая многочисленные напластования.

Но такие «рыболовы» требуют много времени, да и не всегда бывает

удачной. И тогда приходится отрываться на охоту за лягушками. Особенно нравятся им водоросли. Услыхав кваканье, сом остерожно начинает подбираться к добыче и, если лягушка сидит на водоросли или на небольшой почке, непременно закусить её. Однако этого мало. Он может поймать и ондертру, и птицу, а большей частию — и перепелиную через водоем лису или собаку. Известны случаи, когда сом устакнавливается в воду, тянет и даже купающихся детей.

Года три тому назад на водоканализации четвертой ГЭС Волжского каскада сом долгое время жил у мостика, на котором рыболовы обмыли чистили раму и, соответственно, не очищали бросали в воду. Нина

Мих. САВЕЛЬЕВ.

Сторонники «деревянной» теории, однако, не сдались в последние годы вновь начали «наступление», вооружившись новыми доказательствами.

Согласно данным сейсмологии и топографии, одни из самых актуальных и интересных вопросов в геологии.

Существует теория, суть которой упрощенно сводится к тому, что континенты будто бы попрерменно перемещаются вперед и назад, скользя по океаническим земным шарам, что приводило, очевидно, к «смыканию» и «размыканию» материков. Длительность такого процесса исчисляется сроком в пятьдесят миллионов лет. Самый недавний цикл «смыкания» имел место двадцать пять лет назад, когда существовал в целом один континент.

## В мире

## интересного

## Волжские иктиозавры

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле более 100 миллионов лет назад, обнаружили в 15 километрах от Ульяновска.

Скелет двух иктиозавров, обитавших на земле

## ИСКУССТВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Уважаемая редакция! Почему бы на страницах газеты не пропагандировать антизане и шире такое прекрасное и полезное для здоровья спортивное занятие, как бег. Сошлюсь на свой личный опыт.

Было так. По совету врачей я стал заниматься физкультурой. Гимнастические упражнения, легкий свободный бег (непродолжительный), лыжные прогулки, плавание — все это укрепило мой организм. И вот, прочитав в газетах о том, что ежегодно проводятся традиционные легкоатлетические пробеги Пушкин — Ленинград не только для молодых спортсменов, но и для людей пожилых, я решил принять участие в одном из них. Подготовившись, я пробежал пятнадцать километров за 1 час 09 минут. Тот день стал для меня величайшим праздником — началом спортивной жизни в пятидесятилетнем возрасте. Первые годы я бегал два раза в неделю, позже — три раза, а с позапрошлого года бегаю ежедневно по часу в день.

Почувствовал уверенность в своих силах, я и решил совершил пробег Киев — Ульяновск.

Бежал я 48 дней подряд, как говорится, «без выходных». Я рад, что мне удалось успешно закончить сверхмарафонскую дистанцию, несмотря на встречный холодный ветер, дождь и снег, несмотря на то, что приходилось бежать через влажные хляби, по асфальту, покрытому корней льда, преодолевая снежные заносы.

Бежал я довольно спокойно, со скоростью примерно десять километров в час, с короткими перерывами на отдых через каждые 10 километров. Начинал бег в 8 часов утра и заканчивал в 19—20 часов. Преодолевая за день от 45 до 75 километров в зависимости от погоды и состояния дороги. В среднем — 61 километр в день. Кажется, мне удалось доказать, что каждый человек, даже и пожилой, может добиваться чудесных спортивных показателей.

А. ИВАНЧЕНКО.

Киев.

••• ОТ ВАС самих зависит, будите ли вы наслаждаться здоровьем, энергичной жизнью до старости либо впадете в нервное, вялое существование и преждевременно разрушите свое здоровье. Я думаю, что многие мужчины и женщины проходят по жизни, так и не узнав, что значит настоящему быть в состоянии физической готовности. Им неведомы ни самочувствие настоящему здорового человека, ни радостное сознание того, что любая работа тебе по плечу и никто не вызывает утомления.

В Лондоне среди шоферов и кондукторов автобусов было проведено исследование, которое показало, что коронарные расстройства наблюдаютя вдвое чаще у шоферов. В то время как кондуктор проводит весь день на ногах и проявляет физическую активность, водитель сидит в кресле. Интересным оказалось и тот факт, что уже при поступлении на работу в транспортную компанию шоферы оказываются более полными, чем кондукторы. Об этом узнали по размерам талии мундиры, выдаваемые в начале службы. Иначе говоря, люди, поощляемые привычкой к сидячему образу жизни, сами по своей воле спешат на встречу сердечным заболеваниям.

Большинству из нас от рождения дается хорошее здоровье, но этот бесценный дар мы слишком часто принимаем как нечто само собой разумеющееся.

## БЕГ РАДИ ЖИЗНИ

### Отрывки из книги

33—33 километра, пойти на работу, а потом пробежать еще 24—25 км вечером, когда ему хотелось. И при этом никогда не был чрезмерно утомленным.

Сейчас Лиддъяд считает, что медленный бег на большие расстояния поддерживает его здоровье в наилучшем состоянии. Этот результат пришел взамен затраченного времени. Одни врачи как-то говорят мне, что, по их мнению, полчаса бега трусцой эквивалентны двум часам любых других упражнений, если речь идет о подъеме тонуса и эффективности сердца и легких. Лиддъяд считает, что доктор недооценивает значение трусцы, но это лишь подтверждает, что, когда он начал бегать, стал поступать правильно.

При всем этом главной для Лиддъяда была забота отыскать рецепт для того, чтобы оставаться здоровым, молодым и энергичным. И здесь ему, очевидно, удалось преуспеть. Сегодня, когда Лиддъяд уже за сорок, у него еще низкая частота пульса, вес сброшен до минимума, мускулатура необычайно сухая и гибкая; он работает с той же быстротой и бесконечной энергией, какие были свойственны ему в период первых исследований в области медицины.

Лиддъяд получил и другие выгоды от медленного бега. Бу-дучи всегда физически свежим, он никогда не испытывал уже психической усталости, у него находился хороший аппетит, он стал наслаждаться жизнью несознательно больше, чем раньше.

Лиддъяд нашел также, что его образ жизни стал как бы автоматическим регулятором питания.

Давайте понаблюдаем, и мы увидим, что люди, которые не делают физических упражнений, могут запихивать в себя практически все, что угодно, и в особенности как раз ту пищу, которая не будет для них полезна. Не утратив способности добродушно поесть, они обманывают себя, считая, что физически деятельны и здоровы. Но тот, кто напряженно занимается спортом, склоняется к доброте и практичности, когда вы сможете пробегать по десять минут без остановки и без особого напряжения, попытай-

тся отгадать многих от занятия бегом трусцой, главным образом потому, что они не понимали как следует, в чем тут дело. Кое-кто из подобных бегунов не бегал 20 или 30 лет.

Их предупреждали, что мышцы будут болеть, и те действительно болели. Но существуя, эта боль является здоровым свидетельством того, что в вашем организме происходят перемены

к лучшему.

Колотые в боку также не должны быть проблемой для вас. Колотые появляются в результате повышенного давления на диафрагму вызванного увеличенными в объеме и более быстро работающими сердцем и легкими. Упражнения на расслабление и гибкость помогут избавиться от колотья.

При всем этом главной для Лиддъяда была забота отыскать рецепт для того, чтобы оставаться здоровым, молодым и энергичным. И здесь ему, очевидно, удалось преуспеть. Сегодня, когда Лиддъяд уже за сорок, у него еще низкая частота пульса, вес сброшен до минимума, мускулатура необычайно сухая и гибкая; он работает с той же быстротой и бесконечной энергией, какие были свойственны ему в период первых исследований в области медицины.

Лиддъяд получил и другие выгоды от медленного бега. Бу-дучи всегда физически свежим, он никогда не испытывал уже психической усталости, у него находился хороший аппетит, он стал наслаждаться жизнью несознательно больше, чем раньше.

Лиддъяд нашел также, что его образ жизни стал как бы автоматическим регулятором питания.

Давайте понаблюдаем, и мы увидим, что люди, которые не

делают физических упражнений, могут запихивать в себя практически все, что угодно, и в особенности как раз ту пищу, которая не будет для них полезна. Не утратив способности добродушно поесть, они обманывают себя, считая, что физически деятельны и здоровы. Но тот, кто напряженно занимается спортом, склоняется к доброте и практичности, когда вы сможете пробегать по десять минут без остановки и без особого напряжения, попытай-

ся отгадать многих от занятия бегом трусцой, главным образом потому, что они не понимали как следует, в чем тут дело. Кое-кто из подобных бегунов не бегал 20 или 30 лет.

Их предупреждали, что мышцы будут болеть, и те действительно болели. Но существуя, эта боль является здоровым свидетельством того, что в вашем организме происходят перемены

к лучшему.

Колотые в боку также не

должны быть проблемой для вас. Колотые появляются в результате повышенного давления на диафрагму вызванного увеличенными в объеме и более

быстро работающими сердцем и легкими. Упражнения на рас-

слабление и гибкость помогут избавиться от колотья.

При всем этом главной для

Лиддъяда была забота отыскать

рецепт для того, чтобы оставаться здоровым, молодым и

энергичным. И здесь ему, очевидно,

успешно преуспеть. Сегодня, когда Лиддъяд уже за сорок, у него еще низкая частота пульса, вес сброшен до минимума, мускулатура необычайно сухая и гибкая; он работает с той же быстротой и бесконечной энергией, какие были свойственны ему в период первых исследований в области медицины.

Лиддъяд получил и другие выгоды от медленного бега. Бу-дучи всегда физически свежим, он никогда не испытывал уже психической усталости, у него находился хороший аппетит, он стал наслаждаться жизнью несознательно больше, чем раньше.

Лиддъяд нашел также, что его образ жизни стал как бы автоматическим регулятором питания.

Давайте понаблюдаем, и мы увидим, что люди, которые не

делают физических упражнений, могут запихивать в себя практически все, что угодно, и в особенности как раз ту пищу, которая не будет для них полезна. Не утратив способности добродушно поесть, они обманывают себя, считая, что физически деятельны и здоровы. Но тот, кто напряженно занимается спортом, склоняется к доброте и практичности, когда вы сможете пробегать по десять минут без остановки и без особого напряжения, попытай-

ся отгадать многих от занятия бегом трусцой, главным образом потому, что они не понимали как следует, в чем тут дело. Кое-кто из подобных бегунов не бегал 20 или 30 лет.

Их предупреждали, что мышцы будут болеть, и те действительно болели. Но существуя, эта боль является здоровым свидетельством того, что в вашем организме происходят перемены

к лучшему.

Колотые в боку также не

должны быть проблемой для

вас. Колотые появляются в

результате повышенного давления на диафрагму вызванного

увеличением в объеме и более

быстро работающими сердцем и

легкими. Упражнения на рас-

слабление и гибкость помогут избавиться от колотья.

При всем этом главной для

Лиддъяда была забота отыскать

рецепт для того, чтобы оставаться здоровым, молодым и

энергичным. И здесь ему, очевидно,

успешно преуспеть. Сегодня, когда Лиддъяд уже за сорок, у него еще низкая частота пульса, вес сброшен до минимума, мускулатура необычайно сухая и гибкая; он работает с той же быстротой и бесконечной энергией, какие были свойственны ему в период первых исследований в области медицины.

Лиддъяд получил и другие выгоды от медленного бега. Бу-дучи всегда физически свежим, он никогда не испытывал уже психической усталости, у него находился хороший аппетит, он стал наслаждаться жизнью несознательно больше, чем раньше.

Лиддъяд нашел также, что его образ жизни стал как бы автоматическим регулятором питания.

Давайте понаблюдаем, и мы увидим, что люди, которые не

делают физических упражнений, могут запихивать в себя практически все, что угодно, и в особенности как раз ту пищу, которая не будет для них полезна. Не утратив способности добродушно поесть, они обманывают себя, считая, что физически деятельны и здоровы. Но тот, кто напряженно занимается спортом, склоняется к доброте и практичности, когда вы сможете пробегать по десять минут без остановки и без особого напряжения, попытай-

ся отгадать многих от занятия бегом трусцой, главным образом потому, что они не понимали как следует, в чем тут дело. Кое-кто из подобных бегунов не бегал 20 или 30 лет.

Их предупреждали, что мышцы будут болеть, и те действительно болели. Но существуя, эта боль является здоровым свидетельством того, что в вашем организме происходят перемены

к лучшему.

Колотые в боку также не

должны быть проблемой для

вас. Колотые появляются в

результате повышенного давления на диафрагму вызванного

увеличением в объеме и более

быстро работающими сердцем и

легкими. Упражнения на рас-

слабление и гибкость помогут избавиться от колотья.

При всем этом главной для

Лиддъяда была забота отыскать

рецепт для того, чтобы оставаться здоровым, молодым и

энергичным. И здесь ему, очевидно,

успешно преуспеть. Сегодня, когда Лиддъяд уже за сорок, у него еще низкая частота пульса, вес сброшен до минимума, мускулатура необычайно сухая и гибкая; он работает с той же быстротой и бесконечной энергией, какие были свойственны ему в период первых исследований в области медицины.

Лиддъяд получил и другие выгоды от медленного бега. Бу-дучи всегда физически свежим, он никогда не испытывал уже психической усталости, у него находился хороший аппетит, он стал наслаждаться жизнью несознательно больше, чем раньше.

Лиддъяд нашел также, что его образ жизни стал как бы автоматическим регулятором питания.

Давайте понаблюдаем, и мы увидим, что люди, которые не

делают физических упражнений, могут запихивать в себя практически все, что угодно, и в особенности как раз ту пищу, которая не будет для них полезна. Не утратив способности добродушно поесть, они обманывают себя, считая, что физически деятельны и здоровы. Но тот, кто напряженно занимается спортом, склоняется к доброте и практичности, когда вы сможете пробегать по десять минут без остановки и без особого напряжения, попытай-

ся отгадать многих от занятия бегом трусцой, главным образом потому, что они не понимали как следует, в чем тут дело. Кое-кто из подобных бегунов не бегал 20 или 30 лет.

Их предупреждали, что мышцы будут болеть, и те действительно болели. Но существуя, эта боль является здоровым свидетельством того, что в вашем организме происходят перемены

к лучшему.

Колотые в боку также не

должны быть проблемой для

вас. Колотые появляются в

результате повышенного давления на диафрагму вызванного

увеличением в объеме и более

быстро работающими сердцем и

легкими. Упражнения на рас-

слабление и гибкость помогут избавиться от колотья.

При всем этом главной для

Лиддъяда была забота отыскать

рецепт для того, чтобы оставаться здоровым, молодым и